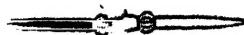


બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.



Care of the Expectant Mother and Child upto Five Years.



Second Edition.

R.N. 141.



કર્તા :—

ડૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એલ્લે મીસ્ત્રી

એલ. એમ. એન. એસ.



ALL RIGHTS RESERVED.



૧૯૩૦.



કિંમત આના ૧૨.

પહેલી આવૃત્તિ ૧૦૦૦. ૧-૧૦-૩૦.

બીજી આવૃત્તિ ૨૦૦૦. ૨૫-૧૨-૩૦.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૫૫૬૧ તારીખ

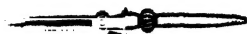
પુસ્તકના નામ પ્રશૂતિ વખતે અંજને પદ્મી
રાખવાની હાજરી

વિનય ૭૪૪'૩

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.



Care of the Expectant Mother and Child upto Five Years.



કર્તા :—

દૉક્ટર (મિસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ્. એમ. એન્ડ એસ.

—:૦:—

કર્તાએ સર્વે દેક સ્વાધિન રાખ્યા છે.

—

૧૯૩૦.

—

કિર્મી આના ૧૨.

—

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૯૫૫

સાંકળિયું.

બાબદોની
સંખ્યા.

પાતું.

| | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|----|
| | પ્રસ્તાવના | ... | ... | ... | ... | ૩ |
| | અભિપ્રાયો | ... | ... | ... | ... | ૫ |
| | મારી તરફના એ શબ્દ | ... | ... | ... | ... | ૫ |
| ૧ | સ્ત્રીનો દરજ્જો અને તેની જોખમદારી | ... | ... | ... | ... | ૧ |
| ૨ | સ્ત્રીની ફરજો અને તેને લાયકની અપાવી જોઈતી કેળવણી | ... | ... | ... | ... | ૨ |
| ૩ | સ્ત્રી એક માતા તરીકે | ... | ... | ... | ... | ૪ |
| ૪ | સુવાવડથી નિપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો | ... | ... | ... | ... | ૫ |
| ૫ | મોટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો | ... | ... | ... | ... | ૬ |
| ૬ | બાળ મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો | ... | ... | ... | ... | ૧૧ |
| ૭ | દેશીઓમાં જડ ધાણી બેઝેલી નુકશાનકારક રહીઓ અને વહેમને લીધે નિપજતાં બાળકોનાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો... | ... | ... | ... | ... | ૧૪ |
| ૮ | સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના | ... | ... | ... | ... | ૧૮ |
| ૯ | હમેલવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા | ... | ... | ... | ... | ૨૦ |
| ૧૦ | હમેલ દરમ્યાન માતાની તન અને મનની હાલતથી બાળક ઉપર થતી અસર | ... | ... | ... | ... | ૨૬ |
| ૧૧ | માબાપ મારફતે બાળકમાં ઓછે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો | ... | ... | ... | ... | ૨૭ |
| ૧૨ | બાળક અને તેના હક | ... | ... | ... | ... | ૨૯ |
| ૧૩ | સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ | ... | ... | ... | ... | ૩૧ |
| ૧૪ | બાળકનું અધુરું જન્મવું | ... | ... | ... | ... | ૩૨ |

| બાબદોની સંખ્યા. | પાનું. |
|---|--------|
| ૧૫ સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત... | ૩૩ |
| ૧૬ ધવડાવનારી માતાની સંભાળ ... | ૩૫ |
| ૧૭ ધવડાવનારી આયા (ધાવ) ... | ૩૭ |
| ૧૮ તુરતનાં જન્મેલાં બાળકની સંભાળ ... | ૩૮ |
| ૧૯ અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત ... | ૪૩ |
| ૨૦ બાળકનો ખોરાક ... | ૪૬ |
| ૨૧ દૂધ છોડવ્યા પછી બપરનો ખોરાક ... | ૫૬ |
| ૨૨ બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી, તે કેમ કરવી, ધર્મજ્ઞાન, સારી રીતભાત, ઘટતો આંકાપ, પ્રમાણિકપણું, સાદાઈ, કરકસર, કસરત, ધાકધમકી અને નિશાળ ... | ૫૮ |
| ૨૩ બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી... | ૭૧ |
| ૨૪ થોડાક અગત્યના “નકારો” (Don'ts) ... | ૭૩ |



પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંખાઇ કાવશશ જહાંગીર (જુનીયર). જે. પી.

પશ્ચિમના દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાનમાં બાળ મરણનું તથા સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે, કે નાહકની થતી વેદના અટકાવવા માટે, અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવવા માટે, જે કાંઇ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૌથી મોટી અગત્યનાં પગલાં ગણવાં જોઇએ.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ. મીસ્ત્રીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવાની બાબદપર ખાસ બાર મેળે છે, કારણ ઘણાં દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયેલી સલાહ અમલમાં મુકવાથી લાભકારક પરિણામ આવશે.

(સહી) હીલ્સા કા. જહાંગીર.

નેપીયન સી રોડ,

મુંબઇ.

અભિપ્રાયો.

ડૉ૦ (મીસીસ) ડાસીબાઈ ર. જ. દાદાભાઈ. એમ. ડી.,
એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તુરતનાં જન્મેલાં બાળકોની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયેલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણોનું મુખ્ય કારણ માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોનાં કારણો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય એવાં છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જતનું પુસ્તક આ પહેલુંજ છે, અને તે ધણી “ સોશ્યલ વરક્સ ” ના વારંવાર થયેલા આગ્રહથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પછી તેનો લાભ લઈ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ઘણી નાની રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કરેલો છે, અને “સોશ્યલ સર્વીસ લીગ” મારફતે ચલાવવામાં આવતા, “સોશ્યલ વરક્સ ટ્રેનિંગ ક્લાસ” માં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેઓ ભાષણો આપે છે.

(સહી) ડા. ર. જ. દાદાભાઈ,

રતનશાહ લોડજ,
આલ્ટમન્ટ રોડ, મુંબઈ.

લેડી સૌં લક્ષ્મીબાઈ જગમોહનદાસ.

દાક્ટર મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીએ લખેલાં આ સંસારીઓને અનેક રીતે ઉપયોગી થતાં પુસ્તકને મેં વાંચ્યું છે, ને એની ઉપયોગીતા મને જણાઈ છે, વગેરે.

લા૦ સૌં લક્ષ્મીબાઈ જગમોહનદાસ.

શ્રી નિવાસ,
નેપીયન સી રોડ, મુંબઈ.

મીસીસ ખડીજ શફી તૈયબખા. જે. પી.

ડૉ. મિસ મીસીતું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી હું ઘણી ખુશી થઈ છું. ચોપડી ઘણી સહેલ ઢાળે લખાયેલી છે, અને હમેલ દરમ્યાન, તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ થઈ પડે તેવી ઉપયોગી બાબદનો તેમાં સમાવેશ થયેલો છે.

દરેક કુટુંબમાં આ ઘણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રહેવી જોઈએ.

(સહી) ખડીજ શફી તૈયબખા.

કમર મનઝીલ,
ખેતવાડી મેન રોડ, મુંબઈ.

લેડી ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા.

તમે જે ચોપડી છપાવી બાહર પાડવાનો ઇરાદો રાખ્યો છે, તેની હાથે લખેલી કોપી મેં વાંચી છે. હું લખવાને ખુશી છું કે હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે તેવી અગત્યની બાબદ ઉપર તમે ઘણી કુશળતાથી લખાણ કર્યું છે. જેઓ તેનો અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને તે ઘણી કિંમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વના રહેશે નહીં.

કુલસુમ ઇબ્રાહીમ રહીમતુલા.

પેડર રોડ, મુંબઈ.

ડૉ. મંગળદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન).

ડૉ. જરબાતુ મીસી જે ચોપડી છપાવવાનો વિચાર કરે છે તેની હાથે લખેલી નકલ મેં વાંચી છે, અને લખવાને ખુશી છું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઈ શહેરની, અલગ તેમજ કુળવાયલી સ્ત્રીઓની હાંબા વખતની હાજત, એ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી

છે. મને બરોસો છે કે તે સર્વ જાણ હોંશ અને ઉત્સાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ દરમ્યાન થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં, મોટે ભાગે, તે કૃતેહમંદ નિવડશે. આપણું શહેરની હાલતથી પુરતાં માહિતગાર હોવાથી, અને મુ'બઇ છલાકાની “ઇન-ફંટ વેલફેર સોસાયટી”ની શરૂઆતમાં તેના સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી ડૉ. મીસ્ત્રીએ વિગતવારે પોતાનો વિષય દર્શાવ્યો છે.

હું એમના સાથે તદ્દન મળતો થાઉં છું, કે દરેક સુવાવડખાતું સાથે Ante-Natal ખાતું જોડાયેલું હોવું જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે, તેનું જોડાણ સૌથી અગત્યનું છે.

ચોપડી સાદી અને સરળ ભાષામાં લખાયેલી છે, અને ઘણી રસીલી અને બોધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુ'ંગા આશિષ ડૉ. મિસ મીસ્ત્રીને યોગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) મંગળદાસ વી. મેહતા.

રક્ષમણી હિંદુ સુવાવડખાતું,
ચોપડી, મુ'બઇ.

ડૉ. ફરામશેઝ રૂ. પારખ. એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.

ડૉ. મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કાંઈ પણ આંચકી વગર આવાં એક ઉપયોગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયેલાં પુસ્તકની ઘણી મોટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચોપડીમાં સમાયેલી બાબદ સાથે, ૨૦ વરસ સુધીનો નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉ. મિસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુતીપાત્ર મહેનત માટે મુબારકબાદી આપતાં મને મોટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પોતાની ચોપડી મારફતે જે જ્ઞાનનો ફેલાવો તેઓ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉ. મિસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વીના રહેશે નહીં.

(સહી) ફરામશેઝ રૂ. પારખ.

ડૉ. પારખની હોસપીતાલ,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુ'બઇ.

ડૉ. મા. પી. કેરાંવાલા.

એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડૉ. મિસ જરયાનુ મીસ્ત્રી પારસી કોમમાંજ નહીં, પણ મુ'બ-
ઇની સર્વ લાઘવ'ધ કોમોમાં એક કાબેલ સ્ત્રી તથીય, તથા સોસ્થલ
વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એ બહેનને હાથનાં સંસારી બાબદોનાં કામો,
તથા લખાણોથી આપણુ સર્વ માહીતગાર છેએ, અને હાલમાં એમણે ઘણેક
ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ઘણી જેહેમતે એક નાનું, સરળ અને
સસ્તું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકોને, પશ્ચિમની તથીયી
વિદ્યા તથા શોધોનો લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડવાનું માથે
લીધું છે, જે ખચીતજ એ બહેનની આપણી માતાઓ તથા બાળકો
પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જેહમતનો એક વધુ પુરાવો પુરો પાડવા
ઉપરાંત હિંદી માતાઓ અને બાળકોને આયદે ફાયદો કરી, કમોતે માર્યા
જતા ઘણાક જનો બચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવાવડ
દરમ્યાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ દરેક સુવાવડી બાધને થવીજ
જોઇએ, અને તેના તથીયી ઉપાયો કરવાની કરી જરૂર નથી એવા
આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ધાલી બેઠેલા નુકશાનકારક ખ્યાલો દુર
કરી, તેઓને સવખતે, તથીયી મદદ લઈ પોતાની તથા પોતાનાં બાળ-
કોની તંદરોસ્તી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાધન તરીકે, બહેન
જરયાનુ મીસ્ત્રીની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક ગરીબ તેમજ
તવંજર, દરેક કોમનાં કુટુંબોમાં ફેલાવો પામે, તે જોવા હું સદા આતુર
રહીશ. આમીન.

(સહી) મા. પી. કેરાંવાલા.

દાક્ટર કેરાંવાલાની હોસપીતાલ,
નં. ૨૧, સ્ટ્રેટર રોડ, મુ'બઇ.

ડૉ. સોરાબ જ. મેહરહોમજી. એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

ડૉ. મિસ જરયાનુ મીસ્ત્રીનું આ નાનું પુસ્તક આપણી પારસી
આશાવંત માતાઓ માટે ઘણું ઉપયોગી થઈ પડશે. ઘણીક વેળા આશા-
વંત માતાઓ આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછ પરછ
કરે છે, અને એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમાં

કાંઈક ઉપર ટપકેતું વાંચી, ઘણા જીલ ભરેલા વિચારો મનમાં ખેસાડી, પોતાની તંદરોસ્તી તેમજ બાળકની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ઘણીજ સહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઈ સહેલાઈથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઈઓ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન બાઈઓને પણ ઘણુંજ ઉપયોગી અને સલાહ આપનાર થઈ પડશે.

આ નાનાં પુસ્તકમાં દરેક પ્રકરણ ઘણીજ સંભાળથી રચાયેલું છે, ખસુસ કરીને, હમેલવાળી સ્થિતિમાં જે જે બિમારીઓ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય, તેનાં ચિન્હો વગેરે ઘણી સ્પષ્ટ રીતે આપેલાં હોવે, અમુક બિમારીનાં ચિન્હો જણાતાં, તુરત દાક્ટરની સલાહ લીધાથી આ બિમારીઓ ટુકમાં કાબુમાં આવી વધુ નુકશાણ કરતાં અટકાવી શકાય છે.

Ante-Natal Clinic.

આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉ૦ બાઈ જરયાનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જે દરેક હમેલવાળી બાઈ અમલ કરે તો ઘણાજ ફાયદો થાય. હાલમાં મુંબઈમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલવાળી બાઈઓ અમુક હોસ્પિટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તખીયને મલીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થ-પાયલી Clinic માં જઈ સલાહ લેવા બરાબર છે.

પોતાનાં બાળકની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઈ પણ નેઈતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ૦ બાઈ જરયાનું મોટો ધન્યવાદ ધટે છે. આ નાનું પુસ્તક દરેક કોમની બાઈઓ માટે ઉપયોગી થઈ પડી, માતાઓની તથા બાળકની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઈ પડશે.

(સહી) સોરાબ જ. મેહરહોમજી.

ડૉ૦ મેહરહોમજીની હોસ્પિટલ,
તારદેવ, મુંબઈ.

પહેલી આવૃત્તિ બહાર પડ્યા પછી મળેલા મુખ્ય
 ઇલાકાના આગેવાન તખીબો, શહેરીઓ, તથા
 રોજીંદા અને માસિક વર્તમાનપત્રોના
 અભિપ્રાયો.

—:૦:—

સાંજ વર્તમાન ૮-૧૦-૧૯૩૦.

આ પુસ્તક હમેલવાળી સ્ત્રી અને તેનાં તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાંની
 અને તે પછી પણ બાળક પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની કેવી
 સંભાળ લેવી તેના સંબંધમાં લોકોમાં જોવામાં આવતું અજ્ઞાનપણું દુર
 કરવાની ઉમદા નેમથી રચવામાં આવ્યું છે. ચોપડી ધણી સાદી અને
 રસીલી ભાષામાં લખાયેલી છે અને જેમ બને તેમ ટુંકમાં દરેક બાબત
 લખી તેને નાની બનાવી છે, કે જેથી રોકાણવાળાં સ્ત્રી પુરુષો પણ તે
 વાંચી શકે.

ડૉ. મિસ જરબાનુ મીસ્ત્રી મુખ્યમાં સોશીયલ વરકર તરીકે
 જાણીતાં છે અને તે ઉપરાંત પોતાની તખીબ તરીકેની પ્રેક્ટીસના અનુ-
 ભવનો લાભ આ પુસ્તકદ્વારા જાહેર પ્રગટને આપ્યો છે તે જોઈ સંતોષ
 ઉપજે છે. સુવાવડને લગતી બાબતોમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ઘણું
 અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે અને તેને પરિણામે સુવાવડ વેળાએ
 તેમજ નાનાં બચ્ચાંઓના મંદવાડ વેળાએ કેવી રીતે કામ લેવું તે
 સંબંધમાં ઘણા ભુલ ભર્યા ખ્યાલો ધરાવવામાં આવે છે, જે સખએ
 આપણા દેશમાં સુવાવડી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ તેમજ બાળ મરણ
 પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે, વગેરે.

જામે જમશેદ ૧૧-૧૦-૧૯૩૦.

આ નાનું પણ ઘણું ઉપયોગી પુસ્તક આપણા શહેરનાં જાણીતાં
 બાનુ તખીબ ડૉ. જરબાનુ મીસ્ત્રીએ બાહેર પાડ્યું છે. તેમ કરીને તેવજો
 પારસી, હિંદુ, મહોમેદન વગેરે ગુજરાતી વાંચનારી બાનુઓની કિમતી
 સેવા બજાવી છે. આ તો જાણીતી વાત છે કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં
 સુવાવડથી નિપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણબી
 ખીજ દેશો સાથે સરખામણી કરતાં અતી ઘણું મોટું આવે છે. આ બંને

મોટાં મરણ પ્રમાણુનો સમ્બંધ સ્ત્રીઓનાં અજ્ઞાનપણુનો અને ખીમારી વખતે સાવચેતીના જરૂરી ઇલાજો વખતસર નહીં લેવાનો છે. ડૉ. જર-ખાનુ મીસ્ત્રીના આ પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે મુજબ ખીજા ધધા રોગો જેમ સાવચેતીના ઇલાજોથી અટકાવી શકાય છે, તેજ મુજબ સુવાવડના રોગ પણ ખાસ નીચમે પાળયાથી અને ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી અટકાવી શકાય છે અને તેથી નિપજતાં મરણોની સંખ્યાખી ઓછી કરી શકાય છે. હવે સુવાવડના કયા ખાસ નિયમો પાળવા અને હમેલ દરમ્યાન તેમજ સુવાવડ વખતે કયા સાવચેતીના ઇલાજો લેવા તે ધણીખરી ખાઇઓ જાણુતી ન હોવાથીજ માઠાં પરિણામ આવે છે. તેથી એ અજ્ઞાનપણું દુર કરવાની નેમથી ડૉ. જર-ખાનુ મીસ્ત્રીએ આ નાનું પણ અગત્યનું પુસ્તક બાહર પાડ્યું છે. સુવાવડ અગાઉ હમેલવાળી સ્ત્રીઓની ચોક્કસ પ્રકારની સંભાળ લેવી પડે છે અને તે સંભાળ લેનારા ખાતાંઓ Ante-Natal Clinics તરીકે ઓળખાય છે. એવાં ખાતાંઓ સ્થાપવાના બાબમાં હિંદુસ્તાન દેશ હજી ધણો પછાત છે. એ ખાતાંઓથી કેવા મોટા લાભો થાય છે તે ડૉ. જરખાનુ મીસ્ત્રીએ અચ્છી રીતે સમજાવ્યું છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તેના સંબંધમાં પણ આ પુસ્તકમાં ધણી અગત્યની અને જવાન, ખીન અનુભવી માતાઓની અચ્છી રાહબરી કરનારી સુચનાઓ કી-ધેલી જેવામાં આવે છે. ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવું બસ છે કે આ નાનકડું પુસ્તક પરણવા લાયકની છોકરીઓ તેમજ પરણી ચુકેલી સ્ત્રીઓના હાથમાં મુકેલું ધણું ઉપયોગી થઇ પડવું જોઇએ. પુસ્તકનો દીબાઓ લેડી હીરાંબાઇ કાવસજી જેહાંગીરે લખીને તેમાં આ પુસ્તકની પ્રસંશા કરી છે. વળી મુંબઇમાં મોટાં સુવાવડખાના ચલાવનારા સુવાવડના જાણીતા તખીઓએ તેમજ લેડી લક્ષ્મીબાઇ જગ-મોહનદાસ, લેડી ઇશ્વાહીમ રહીમતુલા, વગેરેએ પણ એ પુસ્તક માટે ધણા ઉંચા અભિપ્રાયો જિયારયા છે, વગેરે.

સત્ય મિત્ર ૧૯-૧૦-૧૯૩૦.

ડૉ. મિસ જરખાનુ એક જાણીતાં અને અનુભવી તખીબ હોવા ઉપરાંત મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગોના, હિંદી કુટુંબો સાથે લેકોનાં

સાર્વજનિક બલાનાં કામ કરનાર તરીકે સંખ્યામાં આવતાં રહેલાં હોવાથી તેઓનો અનુભવ ધણો બોહોલો છે, અને હિંદી સ્ત્રી અને બાળકોની તંદરિસ્તી ઉપર માઠી અસર કેવી રીતે થવા પામે છે તેનો અટકાવ કેમ કરી શકાય તેનું અંગત જ્ઞાન ધરાવે છે, જે જ્ઞાનનો લાભ પ્રજાનાં બધાં માટે પોતાના પુસ્તકદ્વારા આપવામાં તેઓએ ખરેખર પ્રજાકીય સેવા બજાવી છે.

આ પુસ્તકની સંખ્યાબંધ નકલો ઉપાડી લઇ ગરીબોમાં છુટથી ફરતી કરવા માટે શ્રિમંતો તેમજ આવું કામ કરનારાં ચીલડ્રન્સ વેલફેર એસોશીએશન અને બીજાં સોશીયલ વરકર્સ મંદલો બહાર આવશે તો તેઓનાં કામમાં ધણી કિમતી મદદ મલશે, વગેરે.

કચસર-હિંદ. ૨૬-૧૦-૧૯૩૦.

આપણા હિંદ દેશની અંદર આ તો જાણીતી વાત છે કે સ્ત્રીઓમાં સુવાવડથી થતાં મરણોનું પ્રમાણ, તેમજ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ બીજા દેશો કરતાં અતી ધણું મોટું છે. આનો સળળ આપણી ગરીબ સ્ત્રીઓમાં અજ્ઞાનપણાનો અને સાવચેતીનાં ઇલાજોની કાતાહીનો છે. આ હમેશાં અને સુવાવડના રોગો બીજા બધા રોગો માફક ડાઁ મિસ મીસ્ત્રીએ અમારી તપાસ હેજનાં પુસ્તકમાં જાણાવ્યું છે તેમ અટકાવી શકાય એમ છે. તે માટે તેવી સ્ત્રીઓને ખાસ કેળવણી અને જ્ઞાનની જરૂર છે. હવે તેવી વેળા કયા કયા નીચમે પાળવા, કેવા ઇલાજો લેવા, અને આ સધળા રોગો કેવી રીતે અને કેમ અટકાવવા તેવી સ્ત્રીઓની માવજત કેવી રીતે કરવી, દૂધ બાળકને કેમ આપવું, બાળકને ઉછેરવામાં કેવી સંભાળ લેવી તેની બહુ સાદી પણ સરળ સમજણ ડાઁ મીસ્ત્રીએ આપી છે. આ પુસ્તક નાનું પણ અતી ઉપયોગી છે અને તે પ્રગટ કરી કર્તા બાનુએ ખચીતજ તેવી બાઇઓની મોટી સેવા બજાવી છે. તે અબણ માતાઓની રાહબરી કરનાર અને સ્ત્રી વરગનાં લાભ જાળવનાર અગત્યનું પુસ્તક છે અને તે શું પારસી કે હિંદુ કે મુસ્લીમ ગુજરાતી ભાષા સમજનારાં દરેકના ઘરમાં એક ભોમ્યા મીસાલ રહેવું જોઇએ, વગેરે.

મુંબઈ સમાચાર ૧-૧૧-૧૯૩૦.

માવીતરોને એક અતીશય ઉપયોગી નીબધ.

સ્કુલો માટે એક ટેકસ્ટ બુક.

ડૉ. મિસ જરબાઇ મીસ્ત્રીની આ નાનકડી ચોપડી ખાસ કરીને અજ્ઞાન માવીતરો માટે ધણીજ ઉપયોગી, કિમતી અને આવકારદાયક ગણાશે. હિંદમાં બાળ લગ્ન કરતાં બાળ મરણ પ્રમાણ બહુ વધારે છે અને તેના કારણે ખુલ્લાં છે. આપણી છોકરીઓને કન્યાશાળામાં તવારીખ, ભુગોળ, સાયન્સ વીગેરેની કેળવણી આપવાની જોટલી ખંત અને ઉલટ રાખવામાં આવે છે તેમાંની જો અરધીખી કાળજી બાળકોની માવજત કેમ કરવી તે બાબેની કેળવણી આપવાની રાખવામાં આવે તો અમે કહીએ છીએ કે લગભગ અરધા કરતાંખી વધારે બાળકો બચી જાય.

આ ચોપડી અમો વગર આંચકીએ કહીશું કે સ્કુલોમાં એક ટેકસ્ટ બુક તરીકે ચલાવવા લાયક છે અને સઘળાં ખાનગી કેળવણી ખાતાંઓને અમે મજબુત લલામણ કરીશું કે તેની સેંકડો નકલો ખરીદીને તે શિખતી છોકરીઓમાં ફેલાવવામાં આવે. હિંદુસ્તાનમાં સુધારો વધારો આગળ પગલાં લીધે છે ખરો, પણ તે ધણીજ ધીમેથી. બીજી કાઠખી બાબદ કરતાં સ્ત્રીઓ આ સૌથી વધારે અગત્યની બાબદમાં ધણીજ અજ્ઞાન છે અને તેઓનો મોટો ભાગ સુવાવડ વેળાએ અને હમેલના હિંગામમાં અસલવારેના જુના હાનીકારક રીવાજ રસમેને વળગી રહે છે અને તેથીજ તુરતના જન્મેલાં બાળકોની માંદગી વેળાએ તેઓ સારવાર, જતન કે માવજત બરાબર રીતે કરી શકતાં નથી અને પરિણામમાં બાળ મરણનું ભયંકર પ્રમાણ આપણે જોઈએ છે. અમો કહીએ છીએ કે મિસ જરબાનુની આ ચોપડી ધણેક દરજ્જે આવાં બાળ મરણો અટકાવવાને કામે લાગે એવી છે, પણ તે ક્યારે ? એ ચોપડીનો ફેલાવો સ્કુલોમાં, સુવાવડખાનાઓમાં, અને બીજી હોસ્પિટલોની ગુજરાતી વાંચી જાણનારી નર્સો વચ્ચે પણ કરવો જોઈએ. મુંબઈ માં તો જરાકખી સમજ્યા, પણ ગુજરાત કાઠીયાવાડમાં તો બીચારાં બાળકોનો માતાની ભુલને લીધે મરોજ થઈ જાય છે અને તેટલા માટે

આ ચોપડીનો ફેલાવો તે ભાગોમાંથી થવાની ધણી જરૂર છે. સખીવબુદ્ધિ યાનુઓ અને ગ્રહસ્થો, જેઓ થોડાક સો બચાવવાની શક્તિ ધરાવતાં હોય, તેઓ માટે બાળકોના આશિષ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સહેલો માર્ગ છે અને તે એ કે તેઓએ આ ચોપડીની સંખ્યાબંધ નકલો ખરીદી તે ઘટતે ઠેકાણે મુક્ત આપવી, વગેરે.

પારસી સંસાર અને લોક સેવા, કરાંચી. ૮-૧૧-૧૯૩૦.

મુંબઇનાં જાણીતાં પારસી બહેન ડૉ. જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રીએ એક નાનું અગત્યનું પુસ્તક પ્રકટ કરી સ્ત્રીઓની સેવા બજાવી છે. બાળકનાં જન્મ અગાઉ એક માતાએ કેવી અને કેટલી સાવચેતી રાખવી જોઈએ અને જન્મ પછી પણ બચ્ચાંની માવજત કેમ કરવી જોઈએ તેને લગતું જ્ઞાન હિંદુ મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને નથી હોતું. ના, એટલુંજ નહીં પણ શિખેલી સુધરેલી પારસી સ્ત્રીઓ પણ તેથી અંજાણ અને અજ્ઞાન છે. એ સઘળી સ્ત્રીઓ માટે આ પુસ્તક ધણું ઉપયોગી થઈ પડશે. ઉવટના પ્રકરણોમાં બાળકનું ચારિત્ર કેમ ખિલવી શકાય અને બાળકને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ કેવી છે અને જેખમદારી કેટલી છે તેને લગતી વિગત રજૂ કરીને કર્તાએ માબાપ માટે ધણું જાણવા જેવું અને ઉપયોગી શિક્ષણ આપ્યું છે, વગેરે,

હિન્દી ગ્રાફિક. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

સુવાવડ દરમ્યાન અને તે વખત પછી માતાની તખીયત અને બાળકની સંભાળ માટે જોઈતું જરૂરી જ્ઞાન કેટલીવાર “અભણ તો શું પણ સુધરેલાં-શિખેલાં કહેવાતાં બાનુઓમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોતું નથી” એવું અનુભવી તખીયોનું કહેવું છે. એવા બિંકટ સમયની શરૂઆતથી કેળવાયેલાં બાનુ તખીયોની સલાહમાં રહી તેમના શિક્ષણ પ્રમાણે રહેવાથી પોતાની તંદરોસ્તી સાચવી શકશે અને ખરી રીતે અખત્યાર કરી બાળકો પણ તંદરોસ્ત ઉધારી શકશે. એવી જડ નાખી બેઠેલી ખોટી રીતોએ આ નાનાં પુસ્તકનો અબ્યાસ કર્યાથી દૂર કરી શકાશે. દરેક કોમના બાનુઓએ પોતાને માટે અને વહુ-દીકરીઓના લાભ અર્થે ખરીદી તેમજ મિત્ર મંડળમાં ભેટ આપવાથી આવાં જરૂરી જ્ઞાનનો ફેલાવો કરી શકાશે.

જ્ઞાનવર્ધક. દિસેમ્બર ૧૯૩૦.

આ જ્ઞાનવર્ધકના એક લેખીકા બ્લેન ડૉ. જ. મિસ્ત્રીએ સાદી, સરળ ભાષામાં એક અગત્યનું પુસ્તક હાલ પ્રગટ કરીયું છે, અને પોતાના અનુભવે બાળકો ને સ્ત્રી માટે બહુજ અગત્યની અનેક સુચણાઓ કરીને ધણીક બાબદો ઉપર અજવાળું પાડીયું છે તે આજની કેળવણી લેતી જવાન છોકરીઓને તેમજ અજ્ઞાન બાનુઓને બહુ જાણવાનું મળે તેમ છે.

આજ કાલ સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડને લગતી બાબદોમાં બહુજ પછાતજ છે. આ અજ્ઞાનપણાથી અમુક રીતે ઘણાકાએ ભોગો આપેલા છે, ને ઘણાકાએ પોતાના નિર્દોષ બાળકોને સદાને માટે ખોહ્યાં છે. કાંકે સુવાવડ કે હમેલ જેવા નાણુક પ્રસંગે જે જે નિયમો ને ખોરાકનું પાલણુ કરવું જોઈએ, ને જે પ્રમાણે સાવચેતીથી સમય પસાર કરવો જોઈએ તેવું કાંઈ પણ રીતે થતું નથી, અને છેવટે કાંઈક રીતે માઠા પરિણામો ઉપજે છે. તે અટકાવવા માટે સાહિત્યદાનાઓ વગેરેએ આવું ઉમદા સાહિત્ય ખાસ કરી પોતાની કામમાં ફેલાવવું જોઈએ છે, વગેરે.

સ્મોલ કોઝીસ કોર્ટના માણ વડા જડજ દીવાન બહાદુર કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

આ ન્હાનકડાં પુસ્તકે ગુજરાતી ભાષામાં ચાલતી આવેલી ખોટ પુરી પાડી છે, કારણ માતાની અને બચ્ચાંની માવજત વિશેનાં સાદી સરળ ભાષામાં લખાએલાં પુસ્તકની હર કોઈ વર્ગને ઘણીજ જરૂર હોવા બાબદ એ મત હોઈ શકેજ નહીં. પરંતુ આ પુસ્તક તો તેથી પણ આગલ ગયું છે. કારણ બાળ જન્મ અગાઉ, એટલે એ જીવ સાથે સ્ત્રી હોય ત્યારે, તેની કેમ સંભાળ લેવી, તેની કેવી માવજત રાખવી તે સંબંધે આ પુસ્તકમાં એક ડાકતર તરીકે અને એક સ્ત્રી તરીકે એમણે સમજાવ્યું છે. કહેવાની જરૂર નથી કે જો બાળ જન્મ અગાઉ માતાની તબીબીઅતની સારી સંભાળ લીધી હોય તો તેની સુવાવડ ઘણી સ્હેલથી અને વગર કપ્ટે થઈ જાય.

એ વિષયપર આપણામાં ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે, અને તે જેટલે દરજ્જે દુર થાય તેટલે દરજ્જે આપણી સમાજ સુખી થાય અને આગળ વધે. એ મતલબ ધ્યાનમાં રાખી મિસ જરબાનુએ આ પુસ્તક લખ્યું

છે, અને તે એવી સારી રીતે લખાયતું છે કે તે દરેક પ્રકારે હિતેહમંદ નીવડવાનો સંભવ છે.

(સહી) કૃષ્ણલાલ મોહનલાલ ઝવેરી.

સર હોરમસજ એફનવાલા.

આ ચોપડી દરેક કુટુંબ માટે હું બહુ ઉપયોગી ગણું છું. મારી ખાત્રી છે કે આપણી કામ તરફથી ટેકા મળવાને લાયક આ પુસ્તક છે. નિશાળોના ઉપલા વર્ગોમાં છોકરીઓને આ ચોપડી આપી શકાય તે માટે તમારે લાયક સંસ્થાઓને અરજ કરવી જોઈએ. મહેરબાની કરી મારા ઉપર ૫૦) નકલ મોકલી આપશો.

(સહી) હોરમસજ કાવસજ દીનશા.

લીલી કાટેજ,
મહાબલેશ્વર.

લેફ. કરનલ. એ. પે. ખરેઘાટ. આઇ. એમ. એસ.

હું કહેવાને ખુશી છું કે આપણી અજ્ઞાન હિંદી માતાઓને ખરો રસ્તો બતાવવાને ખરેખર લાયક આ ચોપડી છે. તમે એ ચોપડી બહુ સરળ સાદી ભાષામાં લખી છે, કે જેથી કરી આપણી હિંદી બહેનીઓને એ ઉપયોગી થઈ પડશે, અને જે નેમથી તમે લખી છે તે નેમ, મોટે ભાગે, ફળીભૂત થશે. ચોપડીની કિંમત ઘણી નાની છે, પણ આપણી કામમાં એવાં ઘણાં હશે કે જેઓ એ નાની કિંમતે પણ ખરીદ કરવાને અશક્ત હશે.

હું એક સુચના કરવાની રજા લેજો છું કે આપણી કામમાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે જેઓ આપણી સંસારી હાલત સુધારવાને પ્રયત્ન કરે છે. આમાંની થોડીક સંસ્થાઓ શું આ ચોપડીની મોટી સંખ્યા ખરીદીને આપણાં ગરીબ લોકમાં મુક્ત વહેંચી નહીં આપે ?

(સહી) એ. પે. ખરેઘાટ.

૧૫૩, નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

મી. કેકેબાદ કાવસજી દીનશા. જે. પી.

આ ચોપડી વાંચી મને બહુ સંતોષ મળ્યો છે. આજના વખતમાં ૧૨ આના કિંમત આપવાને ધણું ગરીબો અશક્ત છે, તેથી ૨૫૦) નકલ ગરીબ પારસી બાઈઓને હમારી પહેડી, કાવસજી દીનશા તથા બાઈઓને, નામે મુક્ત આપશોજી.

(સહી) કેકેબાદ કાવસજી દીનશા.

સ્તીમર પોંમત,
એદન.

કરાંચીના મ્યુનિસિપલ પ્રેસીડંત મી. જમશેદ ન. મહેતા.

તમારી ચોપડી ધણી સારી રીતે, સરળ અને ઝટ સમજ પડે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં લખેલી છે. મને મારા વરક્સોમાં વહેંચવા માટે હાલ તુરત ૧૦ નકલ મોકલશો.

સીંધી ભાષામાં જે તમે મને એનો તરજુમો કરવા દેવો તો તે ધણી ઉપયોગી થઈ પડે, અને હું આખા સીંધમાં તેનો ફેલાવો કરું.

આ બાબદમાં હું પોતે ધણો ઉતસાહ લેવું છું.

(સહી) જમશેદ ન. મહેતા.

બોનસ રોડ,
કરાંચી.

વડોદરા રાજ્યના માજી સેનીટરી કમીશનર અને સેંટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોશીએશનના ઉમંગી ઍન. લાઈફ મેમ્બર ડા૦ ધનજીલાઈ હો. મહેતા.

તમે રચેલી ચોપડી વાંચવાથી મને આનંદ થયો છે. આવી સરસ રીતે એ પુસ્તક છાપવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. ગુજરાત અને કાઠીઆવાડનાં વસ્તાં માબાપોને આ ચોપડી વાંચવાથી બહુ ફાયદો થશે. હું તમને ખાસ મુખ્યારકબાદી એટલા માટે આપું છું, કે તમારાં લખાણમાં તમે બાળકોનું ચારિત્ર ધડવા અને સુધારવા માટે બહુજ

વખાણુવા લાયક પ્રયત્ન કર્યો છે. હાલના વખતમાં આ બાબતને ઘણું અગત્યનું સ્થાન મળવું જોઈએ, વગેરે.

— (સહી) ધનજીભાઈ હો. મહેતા.
નવસારી.

વાંદરા કૌનવેલેસંટ હોમવાળાં બાઈ શીરીનબાઈ કામા.

તમારું લખાણ મને ઘણું રસીલું અને માતાઓને અતિશય બોધકારક થઈ પડે તેવું માલમ પડ્યું છે.

ગુજરાતીમાં આવાં શિક્ષણની ઘણી અગત્ય હતી તે પુરી પાડવા માટે તમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

ચોપડીની સફાઈ, બાંધણી, અને રચના સાથે સરખાવતાં ખરેખર ૧૨ આના ઘણા થોડા છે, પણ બોહોજો ફેલાવો કરવાની નેમથી તમે કિંમત ખાસ કમતી રાખી છે, તો ઉમેદ રાખું છું કે તમે તેમાં ફતેહ પામશો, વગેરે.

(સહી) શીરીનબાઈ મનચેરજી કામા.

માથેરાનના સુપ્રિન્ટેનડંટ લેફ. કરનલ ધરાની. આઈ. એમ. એસ.

આ પુસ્તકે એક અગત્યની ખોટ પુરી પાડી છે. મારા મત પ્રમાણે આ ચોપડીને સારી રીતે લોકની જાણમાં લાવવી જોઈએ. ગુજરાતી ભાષા બોલતી પ્રજાની આ પુસ્તક લખીને, તમે ઘણી સારી સેવા બજાવી છે. કેટલાંએક હિંદુ અને કોઈક અજ્ઞાન પારસી કુટુંબોમાં વટીક, સુવાવડ વેળા ઘણીક નુકશાનકારક રીઠી જડ ધાલી બેઠેલી છે. તે બાબતનું જો એક પ્રકરણ તમે તમારાં પુસ્તકમાં ઉમેર્યું હોય તો આ પુસ્તકની અગત્યતામાં વધારો થાય.

(સહી) મહેરવાન સોરાબ ધરાની.

માથેરાન.

જાણીતા ક્રીકેટર દાક્ટર મે. પાવરી. એલ. આર. સી. પી. (લંડન),
એલ. એમ. (રિટ'ડા).

હિંદુસ્થાનનાં ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકોના લાભ અર્થે આવી ઉત્તમ ચોપડી રચવા માટે હું તમને ધન્યવાદ આપું છું. આ ચોપડી એટલી તો સરળ ભાષામાં અને કઠણ શબ્દો વાપર્યા વગર લખાઈ છે કે તે કાઠપણુ સાધારણ માણસ બરાબર સમજીને ધણું અગત્યનું જ્ઞાન મેળવી શકે.

આ પ્રમાણેનું લોક કલ્યાણનું કામ તમે ચાલુ રાખો એ મારી ઇચ્છા છે, વગેરે.

(સહી) મે. એ. પાવરી.

પારસી જીમખાના,

મુંબઈ.

મુંબઈની મ્યુનિસિપલ સ્કુલ્સ કમીટીના સેક્રેટરી.

લખવાને ખુશી છું કે છોકરીઓની પ્રાથમિક શાળાઓના બિપલા વર્ગમાં લખુતી બાળાઓ અને પુસ્તકાલયો (લાયબ્રેરી)માં વહેંચવા માટે સ્કુલ્સ કમીટીએ તમે રચેલાં પુસ્તકની હાલ તો ૫૦) નકલો ખરીદવા માટે મંજૂરી આપી છે.

(સહી) આર. વી. પર્લેકર.

મ્યુનિસિપલ બીલડીંગ,

મુંબઈ.

મુંબઈની મ્યુનિસિપલ ગુજરાતી કન્યાશાળાનાં લેડી
સુપ્રિન્ટેન્ડંટ, મિસ સીરીન દાલાસ. બી. એ.

આ પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, ને હું માનું છું કે દરેક ગુજરાતી બાળુનાર સ્ત્રીને તથા મોટી ઉંમરની બાળાને તે ઉપયોગી થઈ પડશે. ગુજરાતી સ્ત્રી સાહિત્યમાં આવાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. આ ચોપડી શાળા-ઓનાં બિપલાં ધોરણોમાં ધનામ તરીકે આપવા લાયક છે.

(સહી) સી. દાલાસ.

મેજેસ્ટીક મેનશન,

સેન્ટ્રલર્સ્ટ રોડ, મુંબઈ.

ચંદા રામજી કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિન્ટેનડંટ મિસ
નવાજખાઇ કંત્રાકતર. બી. એ., જે. પી., ઓ. મેજસ્ટ્રેટ.

બાહોસ લેખક ડા० મિસ મીસ્ત્રીએ આ નાનું અને અતી ઉપયોગી પુસ્તક લખી જાહેર જન સમાજની ઘણી કિમતી સેવા બજાવી છે. પોતાના લાંબા અનુભવને આધારે સાદી સરળ ભાષામાં વહેવાર જ્ઞાન આપવામાં લેખકે મણા રાખી નથી. આપણા દેશમાં એ તો જાણીતી વાત છે કે નાનાં બાળકોમાં મરણનું પ્રમાણ ભય ભરેલું છે, અને જેઓ બચવા પામે છે તેઓ દુબળાં રહે છે અથવા તો બળ અને બુધ્ધીની પરીસીમતાએ પહોંચતાં નથી. વળી કુમળી વયની માતાઓમાંજ કૌવત ન હોય તો છોકરાંઓ તંદરોસ્ત કયાંથી હોય. આ સર્વનું નીવારણ કરવાનો સહેલો અને સુતરો ઉપાય જ્ઞાન છે, અને તે આવાં સસ્તા સારાં લખાણનાં પુસ્તકો મારફતે થઈ શકે.

આશા છે કે આ ચોપડીનો બહોળો ફેલાવો થશે અને ગુજરાતી શાળાઓમાં દાખલ કરી કન્યાઓના ધ્યાનપર આણવામાં આવશે.

(સહી) નવાજખાઇ કંત્રાકતર.

કોટની બંગાલીની કન્યાશાળાના લેડી સુપ્રિન્ટેનડંટ
મિસ જરખાનુ મહેરવાનજી દલાલ. બી. એ.

હું જણાવવાને ખુશી છું કે આ પુસ્તકમાં સ્ત્રીઓને અતી ઉપયોગી બાબતો જે સાદી અને સરળ રીતે સમાવેશ કરેલો છે, તે જોતાં સ્કુલના ઉપલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓના હાથમાં એ પુસ્તક આપવું ઇચ્છવા જોગ છે.

ચોક્કસ ઉમ્મરે પુગેલી છોકરીઓની રાહબરી કરવા માટે આ જાનની ચોપડીની ઘણો લાંબો વખત થયો જે ખોટ જણાતી હતી, તે ડા० મિસ મીસ્ત્રીએ ઘણી સંતોષકારક રીતે પુરી પાડી છે.

(સહી) જરખાનુ મહેરવાનજી દલાલ.

બાપ માણેકબાપ ગામડયા પારસી છોકરીઓની સ્કુલના લેડી
સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટે મિસ બધજી કાપડયા.

તમારી ચોપડી વગર શકે ધણીજ ઉપયોગી છે અને દરેક ગુજરાતી
જાણનારનાં ઘરમાં રાખવી જોઈએ એમ હું માનું છું. નિશાજે જતી મોટી
ઉમ્મરની છોકરીઓના હાથમાં પણ મુકવા લાયક છે, કે જે ભવિષ્યની
ઓલાદની માતા થનાર છે. આ બાબદનું જ્ઞાન મેળવ્યા વગરની માતા
પોતાને તેમજ બાળકને હાનીકારક છે.

ચોપડીમાં સમાવેલાં કિમતી જ્ઞાન સાથે સરખાવતાં દામ બહુ નજીવું
લાગે છે. તેથી જો કોઈ સખીવજીદ બાનુ અથવા ગ્રહસ્થ ગરીબોની ચાહલી
ઉપર અને ગરીબ છોકરીઓની નિશાજોમાં મુક્ત વહેંચે તો આશીરવાદ-
રૂપ થઈ પડે.

(સહી) બધજી દારાબજી કાપડયા.

મુંબઈના જાણીતા સુરમાવાલા દાતુ મનજી પદમશી.

તમારી ચોપડી અમે વાંચી છે અને તે અમને ઉપયોગી માલમ
પડી છે. અમારી કામમાં ગરીબ સ્ત્રીઓમાં મુક્ત વહેંચવા માટે હાલ
તો રૂપ નકલ મોકલશો.

(સહી) દાઉદ મહમદ બનાતવાલા.

પાલા ગલી ચીંચબંદર,
મુંબઈ નાં ૯.



મારી તરફના એ શબ્દ.

એક દેશની ચઢતી પડતીનું તોલ તેની હોલતથી થતું નથી, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદરોસ્તી, આંધો અને મનોવૃત્તિથી થાય છે.

દુનીયાના ખીજ દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુંબઈ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમ્યાન માતા-ઓનું, અને પહેલા આર મહીના દરમ્યાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં અલગ તેમજ કેળવાયેલા વર્ગમાં ચોકાવનારી હદે વધી ગયું છે.

આ દેશમાં બાળકોનાં મરણની સંખ્યા પહેલા આર મહીના દરમ્યાન સાધારણ રીતે વધુ હોય છે, અને ખાસ કરીને, પહેલા એક મહીનામાં તે સૌથી વધુ હોય છે. પશ્ચિમના દેશમાં જ્યારે દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા આર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હિંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથી પણ વધુ પ્રમાણમાં, મરણો નિપજે છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા આર મહીના ઘણા ધાર્મિકતા હોવાનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવાર જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરનું દૂધ આપવાની ખોટી રીત છે.

બાળક જે પહેલા આર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણું ખર્ચ તે તંદરોસ્ત રીતે સહેલાઈથી બચાવણું પસાર કરી, જવાનીમાં આવે છે.

પશ્ચિમના દેશમાં લડાઈ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરો માયા ગયા, ત્યારે તે ખોટા પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાના દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રક્તે રક્તે તે તરફ હિંદનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરિણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડ્યું છે, પણ કમનસીબે સુવાવડ દરમ્યાન સેંકડો સ્ત્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીંનાં ભાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દીસતું નથી.

આગલા જમાના સાથે સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દર-

મ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બાળક પેટમાં હોય ત્યારે અને સુવાવડના દશ દિવસ પછી, સ્ત્રીની પોતાની તંદરોસ્તી જળવવાની ઘટતી કાળજીની, તેમજ પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરી છે.

આજ કાલનો જમાનો દુઃખ અટકાવવાનો છે. દુનીયાના બધા ભાગો “ઉપાય કરતાં અટકાવ લેલો” ની કહેવતનું સિદ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, એટલે હોસ્પિટાલો બાંધી શહેરીઓ માદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછળ પૈસા ખર્ચવાને બદલે, તેઓને તંદરોસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછળ તેટલાજ પૈસા ખર્ચવા, હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ સમજી દરદો અટકાવવા પાછળ મંદી ગયા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબદમાં પશ્ચિમના દેશોની હરોલમાં આવવું જોઈએ. બીજા બધા રોગોની માફક બચગી, અને હમેલ તથા સુવાવડ દરમ્યાન થતાં દરદો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી, અને દાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી, અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં માતાનાં મરણ ઘટાડવાનો સંપૂર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક સ્ત્રીને આ અગત્યની બાબદનું વહેવાર જ્ઞાન ફરજયાત આપવું જોઈએ. વળી આ બાબદમાં પુરોષોમાં પણ ઉતસાહ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ તેઓના સહાય વગર આ કામ ફતેહમંદીથી પાર ઉતારવું મુશ્કેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકો માટે લંબાવવાની મુખ્ય નેમ બાળકનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધર્મ તરફનું યત્ન તથા સદગુણ,—ખિલવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિલવવાની હોવી જોઈએ, કે જેથી આબરુદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શહેરીઓ બની શકે. તે નેમ આપણી નિશાળનો હાલનો અભ્યાસક્રમ પાર પાડતો નથી, એટલુંજ નહીં પણ વધુ ખેદકારક બીના તો એ છે કે ઘર, કે જ્યાં આપણાં બાળકનાં ભવિષ્યનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઈએ, ત્યાં પણ માઆપની જાતી દેખરેખની ગેરહાજરીને લીધે તે તરફ બીલકુલ ધ્યાન અપાતું નથી. ગમે તેવું શિખેલું ભણેલું, આબરુદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાળું માણસ પણ સારા સદગુણ અને વિવેક

વગર પોતાની કેળવણી અને કુટુંબને શોભા આપતું નથી, કે નથી તે કામ કે દેશને ખર્ચ ઉપયોગી થઈ પડતું.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કામમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજવતાં હોવાથી, તેનો ઉપાય શોધી કહાડવા માટે ઓળખાણ પિછાનવાળાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે સરળ ભાષામાં લખી, જેમ બને તેમ નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કામ ઉપરાંત હિંદુ અને મુસલમાન કામનાં સ્ત્રી અને શોકાળુવાળા પુરૂષો પણ તેનો લાભ લઈ શકે. ગરીબ વર્ગને પણ તેનો લાભ આપવાની નેમથી તેની કિંમત ખાસ નાની રાખવામાં આવી છે.

દોઢ મહીનાની ટુક મુદતમાં ૧૦૦૦ નકલની પહેલી આવૃત્તિ ખપી ગઈ છે. બીજી ૨૦૦૦ ની આવૃત્તિમાં, કેટલાક મિત્રો (ખાસ કરીને હિંદુ મુસલમાન) ની ઇચ્છા અનુસર એક નવું પ્રકરણ નં. ૭ ઉમેર્યું છે.

પહેલી આવૃત્તિમાં જોડણી વગેરેની કેટલીક ભૂલો હતી તે આ આવૃત્તિમાં મોટે ભાગે સુધારી છે, અને ગુજરાતી હિંદુઓને લખાણ આગળ કરતાં વિશેષ પસંદ આવે એવો પ્રયત્ન કર્યો છે.

ધણે ઠેકાણેથી થતી માગણીને અનુસર આ ચોપડીનો મરાઠી, સીંધી અને ફારસી ભાષામાં તરજુમો કરાવવાનો પણ વીચાર છે.

કામના માનવંત વડાઓ અને આગેવાન તખીઓ, જેઓએ ચોપડીનો બોહોળો ફેલાવો કરવાની તસ્દી લીધી છે તથા સુધારા વધારાની સુચનાઓ કીધી છે, તેમજ જાણીતાં બાનુઓ અને ગ્રહસ્થો, જેઓએ ગરીબ જરથોસ્તીઓમાં મુક્ત વહેંચવા મોટા જથ્થામાં ચોપડી ખરીદી છે, તેઓ સર્વનો આ ટકે મોટો આભાર માનું છું.

જરબાનુ એદલજી મોસી.

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મેનશન, ફૌરજેટ સીટ,

મુંબઈ ૭.

૧૫ મી નવેમ્બર ૧૯૩૦.



બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત.

પ્રકરણ ૧ બું.

સ્ત્રીના દરજ્જે અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે તે અચુક છે અને તેના કાયદા પણ ન્યારા છે. તેને સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને એકકના અર્ધા ભાગ તરીકે બનાવ્યાં છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે. તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણ બીજાનું કામ કત્તેહમંદીથી બગાડી નથી શકતું. પુરુષો સંપૂર્ણ રીતે ઘર ચલાવી અને બચ્ચાં ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ જોકે થોડી ધણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થ્યવાન બની છે, છતાં ચોક્કસ વખતે મરદોની મદદ વગર સંસાર સંપૂર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

મરદોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે તેઓ હાથેજતે મેહેનત મજૂરી કરી પોતાની ધણીયાણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશ્મનો સામે તેઓનું તથા કામ અને દેશનું રક્ષણ કરે. સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણસ જાતની ઓલાદ વધારે અને ધરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં, સદીઓથી ચાલી આવેલા રીવાજ પ્રમાણે, સ્ત્રીની જીંદગી પર વધુ બોલો હોય છે. કુદરતે દર મહીને તેના પર બોલો નાખેલો છે. બચ્ચાંને જન્મ આપવાનું અને તેને પાળીપોષીને મોટું કરવાની જાંજળ ભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાખી છે. વધુમાં

નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ધર અને બચ્ચાં સંભાળવાનું, અથવા નોકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહીં હોય તો, હાથે જતે ધર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કપડાં સીવવાનું, માદાંની માવજત કરવાનું વગેરે, વગેરે, કામોનો બોલો તેનેજ ઉઠાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાખવા છતાં કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયા છેક અલભુથી તે છેક સુધરેલી કામમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યાં સંજોગો હેઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જન્મ થતાંજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેનો બાંધો મજબુત બનાવવા અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ નથી રખાતી. છોકરો ભવિષ્યનો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાલનહાર છે, એ ખરું છે, પણ છોકરી ભવિષ્યની ઓલાદ પેદા કરનાર અને તેને ઉછેરનાર છે, એટલે તેનો બાંધો જાળવી તેને લાયકની કેળવણી આપવી જોઈએ, તે વાત ભુલી જતી જોઈએ નહીં.



પ્રકરણ ૨ જી.

સ્ત્રીની ફરજો અને તેને લાયકની આપવી જોઈતી કેળવણી.

આગળ જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને લાયકની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ધરનાં વડવાઓના હાથ નીચે આપીકા ધંધામાં તાલિમ અપાતી હતી. છોકરીઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ધર સંસારની સંગીન તાલિમ અપાતી હતી. આપણા મા-મમઘઓ નાનપણથી પોતે જેમ ઉધરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જતે બધું ધરનું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખિલવતાં હતાં, અને તનદરોસ્તી જાળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબના બધા છોકરાઓ સાથે રહેતા હોવાથી, છોકરીઓને નાનપણથીજ ધર અને સંસાર ચલાવવાનાં, બચ્ચાં ઉછેરવાનાં કામની વેહેવાડ તાલિમ મળતી હતી, અને તે તાલિમ સંપૂર્ણ રીતે આપ્યા

વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશીભર્યું કામ ગણાતું હતું. છોકરા છોકરીઓને નાનપણથીજ મોટાંને માન ધંજત આપતાં, તેઓની તાબેદારી કરતાં, ધર્મ અને નીતિનાં નિયમો પાળતાં શિખવવામાં આવતું હતું.

આજે વખતના વહેવા સાથે આપણે પશ્ચિમના સુધારા ધારણ કર્યા છે, અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શિખ્યાં છીએ, પણ હિંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી નિશાળોમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધોરણપર કેળવણી અપાય છે, તે પણ વળી જ્યારે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અર્ધાં સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંયાં હજી પણ કાંઈ પણ ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જ્યારે બંનેને જુદા પાત્રો લજવવા પેદા કર્યા છે, તો પછી તેઓને લવિષ્યની ફરજે પાર પાડવામાં મદદ થઈ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઈએ. એ સિધ્ધાંત દરેક સમજી માણસો કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડાં વરસ, છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાખવી એ તેઓના કિમતી વખત અને મા-બાપના પૈસાની બરબાદી કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ધરસંસારી બાબદ અને નીતિરીતીના પાડો તથા ધર્મ જ્ઞાન ખીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો નોકર નફર મારફતે ધરનું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓનો બાધો પુરતો ખિલતો નથી અને તેઓ દિન પ્રતિદિન નાતવાન બને છે.

આ બંને ઉપયોગી બાબદો ઉપર, નથી નિશાળોમાં ધ્યાન અપાતું કે નથી માબાપો કાળજી કરતાં. ઘણીખરી અંગ્રેજોની નિશાળો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની નિશાળમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો બેગનરૂપી છે, અને વધુમાં દેખાદેખીથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતા હુન્નર જેવા કે ડ્રોઈંગ, પેઈન્ટીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે માબાપોને શોખ વધી પડ્યો છે. પરિણામે બચ્ચાંઓ જોઈતું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. નિશાળ છોડ્યા પછી કોલેજમાં ન જોડાય તે છતાં મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયલી હોવાથી, અથવા તો ખોટી સૂઝને લીધે ધરનું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની

કે શિખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોઈપણ કામ કે ધંધો એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફત્તેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોઈ પણ ઓશીસ કે ધંધામાં પુરષોને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. જ્યારે દુનિયામાં કોઈ પણ ધંધામાં આવી રીતે જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોઈ ફત્તેહમંદીથી પડી નથી શકતું, ત્યારે ફક્ત એકજ એવો ધંધો છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે—અને તે ધંધો ધરધણાણી અને માતાનો છે. કિમતી જનોની તખીયત જાળવવાની અને બચાવવાને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતી ઘણી ગંભીર જોખમદારી તરફ એપરવધ બતાવવી એ સંગીન ફળવણી અને સુધારો નહીં, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઈએ.

ધર અને સંસાર ચલાવવાનાં અને બચાવવાનાં ઉછેરવાનાં ઊપયોગી જ્ઞાનની ગેરહાજરીને પરિણામે, ધર ચલાવવાના ખરચોનો બોજો વધી પડ્યો છે, અને કોઈક વખતે સંસારમાં ખતરો પણ પડે છે. સૌથી વધુ તુકસાનકારક પરિણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમિયાન માતાઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડ્યું છે.



પ્રકરણ ૩ જી.

શ્રી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્ત્રીને દુનિયામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર લગવવાને માટે સર-જનવેલી છે, અને તે પાત્ર માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાનું છે.

આજકાલના શોધખોળના જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે, અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કરી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઈ એવો માનો પુત્ર જનમ્યો છે કે, જેણે એક જીવતું જાગતું બચ્ચું બનાવ્યું હોય ! જ્યારે પરમેશ્વરે સ્ત્રીને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક શ્યાણી સ્ત્રીને લાજમ છે કે તેણે પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે અદા કરવા માટે એ અગત્યની

બાબદુનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની કાળજી લીધા પછીજ તે જોખમદારી માથે લેવી જોઈએ.

એક બચ્ચાંવાળી માતાને દરેક ઠેકાણે જોટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બચ્ચાં વગરની સ્ત્રીઓને મળતું નથી.

સ્ત્રીઓ શરીરે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પછાત છે, છતાં જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન વિરલાઓ, રાજદ્વારીઓ, ધારાશાસ્ત્રીઓ, લડવઘઆઓ વગેરે તરીકે પોતાના દીકરાઓને કેળવીને તેઓએ દુનીયાને અર્પણ કર્યા છે. આ સેવા તે ગુપત્યુપ ચાલુ બળવતી જાય છે. આ પૃથ્વીપર થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહીં ગણતા હશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવિત્ર, અને બીનસ્વાર્થી ચીજ આ દુનીયામાં કોઈ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેડી, પોતાનાં બચ્ચાં માટે તન અને મન રગડી, કોઈ કોઈ વાર તે પોતાના જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બચ્ચાં ઉછેરવામાં કેટલી મુશ્કેલી છે અને કેટલા જીવ જાય છે, તેથી કોણ અજાણ્યું છે.

ટુકમાં માતા જેવી કિમતી માયા કોઈજ નથી. માટે અય સ્ત્રી, તારાં બચ્ચાંને ઉછેરવા માટે અનુભવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા ! દુનીયાની ટુક મુસાફરી દરમ્યાન બેલાશક તું અમન ચમન અને મોજ મજલ કર, પણ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુનીયાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બચ્ચાંનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે !! આ કરતાં, વધુ અસરકારક રીતે, તારી યાદગારી આ જગતમાં તું કોઈપણ રીતે જળવી શકશે નહીં.



પ્રકરણ ૪ થું.

મુવાવડથી નિપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો.

મુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઈ; અને (૨) હમેલ દરમ્યાન જોઈતી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઈ:—આ વર્ગની સ્ત્રીઓને દીવસમાં એક પણ વખત પુષ્ટિકારક ખોરાક પેટ પુરતો મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેનાં છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્વ પણ નીકળી ગયલો હોય છે) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ઘઉં, દૂધ અને ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જળવી રાખવા માટે અગત્યની જાણસો છે, તેનો તેમાં સમાવેશ નહીં થયલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બચ્ચાંનાં પોષણ માટે એ સ્ત્રીને વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાન તેની ગેરહાજરીથી બચ્ચું પણ નબળું રહે છે.

સાધારણ સ્થિતિવાળાં લોક જેમની માસિક આવક રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેની હાલત પણ એવે સમય ધણી કઠંગી થાય છે. આજના જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો ખ્યાલ ઝાઝો પેસી ગયલો હોવાથી, દુઃખે સુખે સ્ત્રીઓને એકલે હાથે ઘર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક બે બાળકો હોય છે, તો હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરોસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઈ નથી શકતી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પિટાલમાં જવું પડે છે, અને બચ્ચાંને કોઈ સંભાળનાર નથી હોતાં તો, પુરૂષોને નોકરી પરથી રજા લઈ ઘરમાં રહેવું પડે છે. દુક ગુન્નસને લીધે હોસ્પિટાલમાંથી પણ દસ કે પંદર દીવસમાં ઘરે પાછું આવવું પડે છે, અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછાં પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો હલકો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજી સુવાવડી સ્ત્રી, જેને આસાયશ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ધણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે, અને નાનાં તરતનાં જન્મેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં બચ્ચાંની અને ઘરની સંભાળ લે છે. આ મામલો આગળ વધતી પારસી અને હિંદુ કામમાં સાધારણ છે. કમાઈતો મોટો ભાગ ભાડામાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખર્ચ કાઢ્યા પછી, માદાંની માવજત માટે દવાદારૂ વગેરેના પૈસા બાકી રહેવા મુશ્કેલ છે. પરિણામે સ્ત્રીઓનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ઘર અને હૈયાત બચ્ચાં સંભાળવા ઉપરાંત નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો, અને તેને ઉછેરવાનો વધુ બોજો પડી, દર સુવાવડ વખતે તેઓ વધુ ને વધુ નબળા પડે છે. એવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેમનું મરણ નિપજે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન (ગર્ભવંતી હાલત) ખાસ લેવી જોઈતી કાળજીની ગેરહાજરી:—આગળના વખતમાં મા મમઘઓ આ વખતે

વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓના ખોરાક, અને ફરવા હરવા ઉપર આકાશ મેલતાં હતાં, તથા ભારે ઊંચકમેલ નહીં થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેથે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા નહીં દેતાં કે ધાસ્તી ખાઈ પોતાની તથીયતને નુકસાન નહીં કરે. હાલમાં તેવું કશું નથી.

ખીન્ન કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાન હૃદયહારની નયળાઇનું થવું (anaemia); (૪) ગુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) બચ્ચાંને જન્મ આપવાના માતાના ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ; (૭) બચ્ચું જન્મ્યા પછી અનહદ લોહીનું જવું; (૮) સુવાવડનો તાવ; (૯) બચ્ચાનાં જન્મ વખતે કાબેલ નર્સ અથવા દાક્ટરની ગેરહાજરી; અને (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાન લેવી જોઈતી ઘટતી આસાયશ અને જતનની ગેરહાજરી.

સુવાવડ પછી સ્ત્રીને ૪૦) દીવસ સુધી આગળના વખતમાં બાળુએ રાખી, આસાયશ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રીવાજ હતો કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંક્રાંતિ પાછું પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં આશરે ૭ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળના વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાન સારો ખોરાક અપાતો હતો, ભારે ઊંચકમેલ કરવા દેવામાં આવતું નહીં હતું. એટલુંજ નહીં પણ તાજ સુવાવડી ગણી બે ત્રણ મહીના સુધી તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવતી હતી, અને ઘણીને ઘરે જલદી મોકલવામાં આવતી ન હોતી, જેથી તે જલદીથી પાછી હમેલદાર નહીં થાય.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં અને અભણ ગણીને હસી કાઢી, સુધારાની ધુંધમાં આવી જઇ સ્ત્રીઓ, પરણીને તુરત જુદાં રહેતાં થાય છે, એટલે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીમાં, તેઓની તંદરોસ્તી, અને કેટલીકવાર જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક બે દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાણે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ દરમ્યાન માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં શા કારણથી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેના ઇલાજ લેવા તરફ કાંઈનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી,

પેટમાં બચ્ચું રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં બે રીતે કામ લેવાય છે. શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ઇઝીએર અને બીજાનાં પર દહાડા કાઢે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ધરતું કામ, ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું કે સાંધા ઢીલા પડે અને બચ્ચું આવતાં મુશ્કેલી નહીં પડે. આ કારણસર હાલમાં આ વર્ગ સુવાવડ દરમ્યાન અતિ પિડાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ તેથી ઉલટું કાંઈપણ સંભાળતી ગેરહાજરીમાં, ધણીક વાર નાહકની પિડા ખમે છે, અથવા કમોતે માયાં જાય છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એક નવજુવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પગે સોળ આવ્યા હતા. એક બે જણે ધ્યાન ખેંચી દાક્ટર આગળ જવાની સલાહ આપી, તો તે લોકને હસી કહાડ્યા કે સોળે તો બધાને થાય તેમાં બીહવાનું શું છે. સુવાવડ વખતે હોસપીતાલમાં દાક્ટરે કહ્યું કે ‘ફિસ બગાડીને લાવ્યા, ગુરદા બગડી ગયા છે.’ બોલ બોલતામાં બચ્ચું આવતી વખતે તેણે પ્રાણ છોડી દીધો ! આજે તેનું ચાર વરસનું બચ્ચું આખો દિવસ માતાને માટે ટવડે છે, અને તેનું ધર લાંગી ગયું છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

મોટાં બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણતા:—હિંદુસ્તાન દેશમાં સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે ફળવણીમાં પછાત હોવાને સખમે અસલી રાહરસમોને વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંબોગોને આધીન થઈ વખતને અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી નથી શકતાં.

ફળવાયલી સ્ત્રીઓને પુરૂષોના જેવી ફળવણી મળેલી હોવાથી, અને બચ્ચાં ઉછેરવાનું બેટાઈ જ્ઞાન મેળવેલું ન હોવાથી, મુસીબતના વખતમાં તેઓ પોતાનો સંસાર બરાબર રીતે ચલાવવાને નીષ્ફળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઈ:—આ કારણે સ્ત્રીઓ પોતે નબળી હોય છે, એટલે મજબુત બાંધાનાં બચ્ચાંને જન્મ નથી આપી શકતાં, અને તેઓને સાફ ધાવણ આપી કે કાળજીથી જતન કરી નથી શકતાં. વળી પોતાને દૂધ નથી હોતું તો બચ્ચાં માટે સ્વચ્છ દૂધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચોખ્ખું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી:—આ મુશ્કેલીથી કોણ અભયુ છે ? મોં માગ્યા ભાવ આપવા છતાં જ્યારે તવંગરોને સ્વચ્છ દૂધ મળી નથી શકતું ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને કેટલા જીવો જતા હશે ? જ્યાં સુધી પશ્ચિમ દેશના જેવા ખાધ ખોરાકોને લગતા સખત કાયદા હિંદુસ્તાનમાં ધડવામાં નહીં આવશે, ત્યાં સુધી સ્વચ્છ દૂધ મળવું મુશ્કેલ છે.

(૪) ગરમીના રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણનાં પ્રમાણનો તથા આંધળાં, બેહેરાં, ગાંડા અને લુલાં લંગડાંઓનું લગભગ ૫૦) ટકા જેટલું પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઊંમરનાં લગ્નો:—છોકરીઓ ઊંમરે પુગે અને તેઓના શરીરના ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખિલે નહીં ત્યાં સુધી તેઓ બાળકને જન્મ આપવાને લાયક નથી, ત્યાર આગમ્ય તેઓને ત્યાં બાળક જન્મે તો કુદરતી રીતે તેઓ નબળાં હોય છે, અને બાળકનો જન્મ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

હિંદુ મુસલમાન કોમમાં રમીને દિવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકોઓને માથે માતા તરીકેની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાળે વખતે અનુભવી અને પાકી ઊંમરની સ્ત્રીઓને ગુચવાડામાં નાખે છે, તે ફત્તેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યાં જાય તેમાં નવાઈ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારીલયોં મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાંની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ મોઠી અસર થાય છે. આ બન્ને યીજે ખોરાકના જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પડદાનો રીવાજ:—આ રીવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખંધી અને હાડકાંનું રિકેટસ (Rickets) નામનું દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઈ હાથ પગમાં જુદી જુદી જાતની ખોડ-ખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાંની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગુ પડી ગર્ભસ્થાનની આબુબાબુ આવેલાં હાડકાંનો ભાગ, સાંકડો અથવા વોકો ચુકો

થવાથી સુવાવડ વખતે, મુશ્કેલી પડે છે, અથવા બાળક મરણ પામે છે. હિંદુસ્તાનની હોસ્પીતાલોના રેજીસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બાળકના જન્મ વખતે જે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પડેપોષ બાનુઓમાં હોય છે.

(૮) અફ્રીણુ આપવાની રીત :—હિંદુ મુસલમાન કામમાં એક ખોટી માન્યતા છે કે અફ્રીણુ આપવાથી બાળક સહેલાઈથી ઉછરે છે, અને તેથી કરી, કેટલીક વાર, બાળકના જન્મ પછી થોડાજ દિવસમાં તેને અફ્રીણુ આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા બાળક ઉંઘમાં શાંત પડી રહેતાં હોવાને આધારે જડ ધાલી ખેઠેલી દીસે છે. કેટલીક માતાઓ, બાળક તેઓને કંટાળો નહીં આપે તે કારણે આપે છે, અને તેજ સળખસર કામદાર સ્ત્રીઓ પણ કામે જવા આગમ્ય આપે છે.

અફ્રીણુ ખરી રીતે બાળકના બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને કોષક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બાળકનું મરણ પણ નિપજે છે.

આગળ વધેલી કામો પણ “બાળગોળી” અને “બાળ અમ્મત” નો ઉપયોગ કરે છે, જેમાં અફ્રીણુનો અંશ હોય છે.

આયાઓ નાનાં બાળક રડીને કંટાળો નહીં આપે તેવી નેમથી, પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બાળક સાથે રમત કરતાં હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોંહમાં આપે છે, અને તે આંગળી પરનું અફ્રીણુ આવી રીતે બાળક ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી માહિતગાર છે? જેઓ બાળકને નોકર નક્કરો ઉપરજ છોડે છે તેઓએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૯) હમેલવાળી સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવસ-વનારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરી :—આગળના વખત જેટલી આજના જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની હેરાનગતી, મા અને બાળક અનણપણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા ભાગ ઉપર લંબાણથી વર્ણવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાદાઓ :—આ બાબદ લંબાણથી બીજા ભાગ ઉપર દર્શાવેલી છે.

(૧૧) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેરહાજરી:—
આપણા દેશની સૌથી મોટી જરૂર સસ્તે દામે સુવાવડ કરનારી સંપૂર્ણ રીતે તાલિમ લઈને બહાર પડેલી કેળવાયલી નર્સોની એક ફાળની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરોમાં નાની નાની સુવાવડની હોસ્પિટાલોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી ક્રીસ્ચીયન અને યુરેઝીયન નર્સો કાંઈ પણ ઓફિસની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવૈદ્ય અને ઑપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરી રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ, દવાઘ ફરમાવવાનો કે ઑપરેશન કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફક્ત દાક્ટરના હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓની સુવાવડ કરતાંજ શિખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય ચીજપર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુસ્કેલીના વખતમાં તરત દાક્ટરને બોલાવવો, અને કદી પણ દાક્ટરની જગ્યા લેવા જેવાં પગલાં નહીં ભરવાં.

આપણા દેશમાં નર્સનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શિખેલાં બહેનો અને ઉંચ કુટુંબનાં હિંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝું ધ્યાન દોરવતાં નથી, એ ખરી દીલગીરીની વાત છે. પોતાના દેશની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહિતગાર હોવાને સખબે તેઓ ધણી સારી સેવા બળવી શકે તેમ હોવાથી, હિંદુ મુસલમાન કામની સ્ત્રીઓએ એ બાબદ તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ.

(૧૨) બાળકને દૂધ પાવામાં ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી:—આ બાબદ લ'બાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.



પ્રકરણ ૬ કું.

બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાના ઇલાજો.

આજ કાલ સઘળા આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેના ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ

બ્યાન અપાય છે. “ઉપાય કરતાં અટકાવ બલો”ના નિયમપર જે કામ સેવાય તો આપણા દેશમાં પણ જરૂર ફાયદો થાય. લોકને તંદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખર્ચાતો નથી, પણ મુંઝવે જેવાં આગેવાન શહેરમાં વટીક કાંકરાની માફક લખખે રૂપ્યા હોસ્પિટાલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખર્ચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અડધોજ પૈસો જે લોકને તંદરોસ્ત રાખવાના ઇલાજ લેવા પાછળ (જેમકે પુષ્ટિકારક ખોરાક પસંદ કરવાનું અને તંદરોસ્તી અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન વગેરે આપવા પાછળ) તથા લાયક જગ્યા ઉપર નાનાં નાનાં સેનેટોરીયમો સ્થાપવા પાછળ, ખર્ચાય તો હિંદીઓનો બાંધો જરૂર સુધરવા પામે.

એક માણસ માફક પડે, તરેહ પ્રકારની પિડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખર્ચે (ધણીકવાર સેંકડો અને હજારો રૂપ્યા તેમાં ઘુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જે વરસમાં જે ત્રણ વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવવા પાછળ પૈસા ખર્ચે, અને તંદરોસ્તીના કુદરતી નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની ખર્ચાદી અટકાવાય, નાહકમાં પિડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દિવસ બીમાર પડે તેટલા દિવસની આવક નહીં ઘટે.

બીજા રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાના ઇલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જે થાય તો માતા અને બાળકનાં મરણનું પ્રમાણ આપણા દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

તે ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી હોસ્પિટાલ સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લક્ષ્મણમાં હમેશ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં, (Ante-Natal Clinics) સ્થાપવાં જોઈએ.

(૨) ઇનફન્ટ વેલફેર (Infant Welfare Centre) નામનાં ખાતાંઓ મારફતે બાળક પર દેખરેખ રાખી, તેને તંદરોસ્ત રાખે.

વાર્તુ જ્ઞાન માતાને આપી અને જરૂરી કેસોમાં દૂધ અને ગરમ કપડાં અપાય છે.

(૩) કેપ (Creche) નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ જતી હોય ત્યાં, ઉધાડવાં જોઈએ, કે જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બાળકને સવારે મુકી જાય, આખો દિવસ કેળવાયલી નર્સ અને આપા મારફતે તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘર જતી વખતે પાછાં સાથે લઈ જાય.

(૪) શેહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડ-ખાનાંઓ ઉધાડવાની જરૂર:—સ્ત્રીઓ જે સુવાવડ દરમ્યાન છુટકી સુવાવડખાનાંનો લાભ લે, તે જરૂર બાળકને તેમજ પોતાને પણ ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબ બાઈઓ અભણ દાઈઓને હાથે અનેક પિડા ખમવા ઉપરાંત જીંદગીભરની દુઃખી થાય છે, અથવા મરણ પામે છે. સુવાવડખાનાંમાં જીંદગીને હાની પુગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને સ્ત્રીઓને આસાએશ મળે છે.

કેળવાયલી સુવાવડની નર્સોની શી એટલી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરિયાતને પુર્ણ વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે.

સુવાવડખાનાંઓ તદ્દન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢગપર સ્થાપવાં જોઈએ, અને તેમાં કાબેલ નર્સ અને દાક્ટરોને પુરતી સંખ્યામાં રોકવાં જોઈએ. તેમ નહીં હોય તો નાણાંની બરબાદી થવાનો સંભવ રહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ધટાડો નહીં થશે.

(૫) દાઈઓને કેળવવાની યોજના અને “Midwives Act” નામનો કાયદો જલદી અમલમાં મુકવો જોઈએ.

(૬) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવી લોક સુખાકારી સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

(૭) કામદાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ દરમ્યાન ચોક્કસ મુસારો આપવાની ગોઠવણ થવી જોઈએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઈ પોતાની તંદરોસ્તી બચાડે નહીં, અને બાળકની સારી માવજત કરી શકે.

(૮) જુદી જુદી ભાષામાં ચોખાન્યાં વેહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવું જોઈએ.

(૯) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે આપને (૧) પોતાનાં બાળક પ્રત્યેની ફરજ થું છે તે, અને (૨) સ્ત્રીની હિંમત અને સુવાવડ દરમ્યાન સંભાળ લેવાની અગત્યતા સમજાવવી જોઈએ.

ધણાક પુરુષો બાળ મરણનાં કારણો અને સુવાવડ વખતે અલણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓના નાહકમાં નીકળતા કચડધાણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જો તેઓને તે કારણો સમજાવવાની અને તેના જીપાંચ લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઈ પડે.

ઉપલા જીપાયોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ જો ખંતથી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તો જરૂરજ બાળ મરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં મોટો ઘટાડો થવા પામે.



પ્રકરણ ૭ મું.

ફરીઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલી નુકશાનકારક ફઠીઓ અને વહે-મને લીધે નિપજતાં બાળકોનાં તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણો.

આપણાં લોકમાં, મુખ્ય કરી હિંદુ અને મુસલમાન જાતીઓમાં, ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને સખત મંદવાડમાં પણ દવા આપતાં નથી, કારણ તેઓમાં એવો ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયો છે કે દવા આપવાથી બાળક અધુરે જવાને સંભવ રહે છે. આવા ખોટા ખ્યાલથી તેમની તખીયત નબળી પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ કોઈ કોઈ વાર દરદ બહુ સખત રૂપ લઈ લે છે અને સ્ત્રીનું મરણ નિપજાવે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ કાચા ચોખા, માટી, રાખોડી, (રાખ) કોલસા વગેરે નુકશાનકારક ચીજોની ઇચ્છા થતાં તે ખાય છે. વળી સાતમા મહીના પછી, સગાં સ્નેહીઓ ખુશાલીનાં જમણો આપે છે. પરિણામમાં તખીયત વધુ બગડે છે.

મુંબઈ શહેરમાં રહેતી બાઈઓ, સુવાવડ માટે, અવશ્ય કરી પહેલી સુવાવડ માટે, પોતાને ગામ જાય છે. કેટલાંક ગામોમાં કેળવાયલી નર્સ, હુશીઆર તખીય, અથવા સુવાવડખાનાં હોતાં નથી, એટલે ગુપ્ત ભાગમાં કાંઈ અડચણ (નડતર) હોય છે અને બાળક કુદરતી રીતે જન્મતું નથી, તો પરિણામ એ આવે છે કે મા અને બાળકના બન્નેના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે, કારણ ધણી સ્ત્રીઓ પુરૂષ તખીયતી મદદ લેવા કરતાં મરવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

સુવાવડ મોટે ભાગે ધરમાંજ થાય છે, અને તે વખતે વધદક વિદ્વાના નીચલા નિયમોથી ઉલટી રીતે કામ લેવામાં આવે છે:— (૧) ધરમાં એકાદ ગંદી અને નાની ઓરડી, અથવા, જે કુટુંબ એકજ ઓરડામાં રહેતું હોય તો, તેનાં એક ખુલ્લામાં પડદો કરી તેમાં સુવાવડ કરવામાં આવે છે. માંહે બીલકુલ તડકો કે હવા આવે નહીં તેવી રીતે બારીબારણાં બંધ કરવામાં આવે છે, કારણ સાધારણ રીતે એવી માન્યતા જડ ધાલી ખેટેલી હોય છે કે સુવાવડી સ્ત્રીનાં શરીર ઉપર હવા લાગવાથી સરદી થાય છે, (૨) વરસોના સંધરી રાખેલાં ફાટાં તુટાં, મેલાં અથવા નિરઉપયોગી કપડાં અને બીજાનાં વાપરવામાં આવે છે, (૩) ભાગી તુટી કાથાની દોરીની ખાટલી ઉપર અથવા જમીન ઉપર બીજાનું કરી, તેપર સુવાવડ કરવામાં આવે છે, (૪) નાળ કાપવા ધરની વપરાતી અથવા કટાયલી નિરઉપયોગી છરી કે કાતર વપરાય છે, (૫) ઓડ કાઢવામાં એટલી બધી ઉતાવળ કરવામાં આવે છે કે ધણી વાર થોડો ભાગ અંદર રહી જાય છે, (૬) દવા (ઓસડ) તરીકે જીનો સડેલો ગોળ સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં મેલવામાં આવે છે, (૭) લાયક ખોરાકને બદલે અજમે અને ગોળનો કવો પેહેલા ત્રણ દિવસ, અને પછી બાજરાની રાખ, અપાય છે, (૮) આડોશી પાડોશીઓ ઓરડીમાં ભેગાં મળે છે અને તે સંધજાનાં દમમાંથી નીકળતી હવા, બારીબારણાં બંધ હોવાને લીધે, બહુ પુરતી ગરમ અને ઝેરી નહીં બની હોય તેમ બાળક જન્મ્યા પછી મોટા ત્રણ ચાર થાળા અથવા સંધડીઓ ભરી અંગાર મારફતે તાપણું કરવામાં આવે છે, (૯) દસ દિવસ શરીરપર તેલ માલીશ કરવામાં આવે છે, એટલે ગરમીના દિવસમાં સ્ત્રીને અણકુદ ઉકલાટ થાય છે,

દાઢ (સોઢયાણી, દાયણ).

સાધારણ રીતે હિંદુ મુસલમાન યાત્રીઓમાં દાઢને હાથે સુવાવડ થાય છે. દાઢઓ મોટે ભાગે અભણ હોય છે. તેઓની જંગલી અને ધાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ અને લખખો બાળકો નાહકમાં માર્યા જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓના ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થાય છે અને તેને લીધે સુવાવડનો તાવ આવે છે. તેઓને સાથુ અને પાણી સાથે જાણે વંશ-પરંપરાનું વેર હોય છે. તાવથી પિડાતી સ્ત્રીઓની માવજત કીધા પછી બીજી તંદરોસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત ધોયા વગર તેવાજ હાથે કરે છે, એટલે તેઓને પણ તાવ ઉડે છે. બીજી એક રીતે સુવાવડનો તાવ દાઢઓ ફેલાવે છે તે એ છે કે જેટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓ તેના હાથમાં હોય છે, તે સઘળીઓનાં કપડાં સાથે ઘર લઈ જઈ સામટાં ધોઈને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બાળક થયા પછી વાંઝણી થાય છે તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયેલી ઇજા છે. કેટલીક વાર અંદરના ભાગમાં અડચણ હોવાથી ઢીલ થતાં, “હમણા છુટક થશે, હમણા થશે” કરીને કિમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ધડીએ દાઢઓ દાક્ટરની મદદ મેળવે છે, અથવા બાઈને હોસ્પિટાલમાં મોકલે છે. પરિણામે જે ઉપાયો લેવા જોઈએ તે વખતસર નહીં લેવાઈ શકવાથી મા અને બાળક બન્નેના જીવ જાય છે.

દાયણો સુવાવડ વખતે અધટિત બળ વાપરે છે. બાળકનું માથું દેખાવા પછી જો જન્મતાં વખત લાગે છે તો આંગળાથી નીચેનો ભાગ ચીરી નાખે છે. ચીરો પડ્યો હોય તો દાક્ટર પાસે ટાંકા મરાવવાની કાંઈ પણ કાળજી કરતાં નથી. સુવાવડ પછી ઓડ વગેરે બરાબર નિકળી છે કે નહીં તે પણ જોવાની કાળજી કરતાં નથી, પરિણામે અંદર રહી ગએલો મેલો પદાર્થ સડવાથી ઝેર ચઢી સુવાવડનો તાવ (Septic Fever) આવે છે, અને સ્ત્રી મરણ પામે છે અથવા તે બાપડી જીંદગીભર દુઃખી થાય છે.

વહાડકાપ (ઓપરેશન) કરવાની જરૂર હોય છે તો તે કરાવવું કે નહીં તે નક્કી કરતાં એટલો કિમતી વખત ગુમાવી દેવાય છે કે

કોઇક વાર તેવી લાયક મદદ મળવા વગરજ મરણ થાય છે. કેટલાક પુરુષો આવે વખતે પોતાની હૈયાત સ્ત્રીના જીવ કરતાં નહીં જન્મેલાં બાળકના જીવની કિંમત વધુ કરે છે, અને માતાના જીવના બોગે બાળકને કાંઈ પણ ધન નહીં થાય તેની કાળજી રાખે છે, અને તે મતલબની દાકટરને લક્ષ્યમણ કરે છે.

દાયજીને વિશેષ દોષ દેવો બ્યાજખી નથી. તે આપડી દસ દિવસ સવાર સાંજ આવે, સુવાવડી સ્ત્રી અને બાળકને લગતી દરેક ચીજ કરે, ઓરડો સાફ કરે, કપડાં પોતાને ઘર લઇ જઈ ધોએ, તે સઘળી મહેનતના બદલામાં, સુવાવડ સુધ્ધાંના, પાંચથી દસ રૂપીઆ તેને મળે છે. કોઇક વખતે છઠ્ઠીને દિવસે ક્રિયામાં વપરાયલા પાયલી કે બે પાયલી ઘઉં અને સ્ત્રીનાં સગાંને ત્યાં વધાર્ધ આપવા જન્ય ત્યારે બે ચાર આના ઉપલગ મળે છે. તેને હાથ ધોવા કે સુવાવડીનાં કપડાં ધોવા નથી પુરતું પાણી કે સાબુ મળતાં, કે નથી તે ધોવા માટે તેને સગવડભરી જગ્યા આપવામાં આવતી.

આવા બાદશાહી મુસારામાં તેની તરફથી વધુ શી આશા રાખી શકાય ?

નવાં જન્મેલાં બાળક માટે નથી કપડાં કે લાયક સુવાની જગ્યા તૈયાર રાખવામાં આવતી, એટલે સાંમટી રીતે જોતાં માતા અને બાળકોનાં મરણો આટલાં મોટાં પ્રમાણમાં નિપજે છે તેની જોટલી અજ્ઞયખી નથી લાગતી, તેટલી અજ્ઞયખી આટલી બધી સ્ત્રીઓ અને બાળકો કેમ જીવે છે, અને આવા ખરાબ અને હાનીકારક સંજોગો-માંથી કેમ પસાર થાય છે તેની ઉપજો છે.

હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્ર પ્રમાણે મનુષ્યનો અવતાર મેળવવો ધણો કઠણ છે, તો પછી આવી અમુલ્ય દેહની ઘટતી સંભાળ લેવી ઘટારત છે.

અકરણ ૮ સુ.

સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગની રચના.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે:—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બાળક રહેવાનો કાચળો, (૨) એ નાની નળીઓ અને (૩) એ નાની ગાંઠો.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમળ અથવા પુલને નામે પણ ઓળખાય છે. ઉમ્મરે પુગેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીનાં નાનાં ધડાં જેટલાં કદનું હોય છે અને તે માંશનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જેવો હોય છે. નીચલો ભાગ કમળનું મોઢું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાય છે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાણું હોય છે.

(૨) નળીઓ (Fallopian Tubes):—ગર્ભસ્થાનને ઉપલે છેડેથી બન્ને બાજુએ અંકેડી નાની, કિવલ પેન કરતાં પણ બારીક, નળીઓ જોડાયેલી છે. એ નળીઓ ઝીણાં મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જ્યારે તે બન્નેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી અંકેડી નાની ગાંઠો, જે Ovary ને નામે ઓળખાય છે, તેને વળગેલા હોય છે.

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગોમાં ચોક્કસ ક્રિયાઓ થાય છે, જેને પરિણામે માસિક માદગી દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠોમાં થતા ચોક્કસ રસ લોહીમાં મળી જઈને શરીરમાં ફેરે છે, અને સ્ત્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જળવવામાં કિમતી ભાગ બજવે છે. જે તેમાં કાંઈ ખામી હોય છે તો સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને પહેલ વહેલું ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે, અને કેટલીક વખતે તેની આગમજ પણ, માસિક માદગી દેખાવ દે છે, અને જે ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમિયાન કાંઈ પણ પિડા થતી નથી.

બાળક કેવી રીતે પેદા થાય છે.

છોકરીઓ ઉમ્મરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ધડાં ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઈને પુટી

જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોઢમાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને પુલે છે, અને જ્યારે તે ધણી મોટી થાય છે ત્યારે ધણી નાજુક હોવાથી પુટી જાય છે, અને તે લોહી માસિક માદગી તરીકે બહાર આવે છે. આવી રીતે આ બંને ક્રિયાઓ સ્ત્રીના અંદરના ભાગમાં ચાલુ થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીમાં ગાંઠમાં થતાં ઇડાં, પુરૂષના બીજના સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મળી જઈને બાળકની જન્મ-ગીની શરૂઆત થાય છે, એટલે પાયો નખાય છે. તે બંને બીજ ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દીવાલને ચીટકી બેસે છે, અને નાની નળીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં ખેંચી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બાળકને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોષાય, તેવી મતલબથી સ્ત્રીને દર મહીને માસિક માદગી આવતી અટકે છે.

લોહી બાળકને નાળ અને ઑડ મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઑડ ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઈ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લે છે, અને નાળ મારફતે બાળકને પહોંચાડે છે. જેવું બાળક જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઑડ પણ બહાર આવે છે. તેજ પળે માતાનું લોહી ઑડમાં જતું બંધ પડવાથી, બાળકને બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દૂધ ઉપર પોતાના ઉધરભાવ માટે આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માખાપ જો તંદરોસ્ત હોય છે, તો બાળકનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે, તેથી ઉલટું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માખાપો ચોકસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખડી, તેમજ ચોકસ ખાસીયતો જેવી કે દારૂ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાનાં બાળકને વારસામાં આપે છે, અથવા તેને પરિણામે બાળક અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાખવાથી, સારાં ફળ કદી પણ ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ

રીતે માતા અને આપ દુઃખી દરદી હોય તો આળક પણ તંદરોસ્ત જન્મતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં ખીયાં રાપવામાં આવે છે, તેને સારું ખાતર અને રોજ પાણી મળે છે અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે, તેવીજ આપ્તાદ હાલત આળકની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતા અને રોગીષ્ટ આપનાં આળક કોઈ દિવસ પણ મજબુત અને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે “આપ ગમે તેવો હોય પણ મા સારી ચાલચલણની જોઈએ” તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીધું થાય છે. અડધું ખીજ સારું ને અડધું ખરાબ હોય છે, તો કોઈ પણ દિવસે સારું ફળ ઉગતું નથી.



પ્રકરણ ૯ મું.

હમેશવાળી (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરોસ્ત માતાજી તંદરોસ્ત આળકોને જન્મ આપી શકે છે. એક દુબળી માદી માતા જેને પોતાનાં પોષણ માટે પુરો પાધરો પુઠ્ઠીકારક ખોરાક નથી મળતો, તે કુદરતી રીતે તંદરોસ્ત પોષાયલાં આળકોને જન્મ આપી શકતી નથી. જન્મે તંદરોસ્ત આળક સહેલાઈથી ઉછેરી શકાય છે અને તેજ મોટપણે પણ, ઘણા નજીબા અપવાદ શિવાય, તંદરોસ્ત શેહેરી બની શકે છે. એક માદાં કરતાં તંદરોસ્ત આળકને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થોડો વખત અને પૈસો ખરચાય છે. એક તંદરોસ્ત શેહેરીની કમાઈ માદાં કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. ઉપલી ખીના તંદરોસ્ત આળકોને જન્મ આપવાના કાયદાનું સિધ્ધાંત પ્રશ્ન પાડે છે.

બે ઘણી અગત્યની બાબતો જે દરેક સ્ત્રીના મન ઉપર ડેસવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેશ રહેવું એ કોઈ દુઃખદરદ નથી પણ જીંદગીનો કુદરતી બનાવ છે, અને તે દરમ્યાન એક સ્ત્રીએ

પોતાની હંમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઈએ, (૨) તે વખત દરમ્યાન ઘટતી તબીબી તપાસ કરાવી પોતાની તબીબત જાળવી રાખવાથી, અને (૩) કાબેલ દાક્ટર અથવા નર્સ પાસે સુવાવડ કરાવ્યાથી કુદરતી રીતે અને કાંઈ પણ ઇલાજ વગર તંદરોસ્ત બાળક જન્મે છે.

પેટમાં બાળક રહેવું તે એક કુદરતી ક્રમ હોય છે ખરું, પણ તે સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદરોસ્તીપર ઘણો આધાર રાખે છે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને ચોક્કસ દરદો જેવાં કે (૧) નબળાઈ (Anæmia), (૨) ગુરદાનાં દરદો વગેરે લાગુ પડવાનો વધુ સંભવ હોય છે. જે જીવને લોહી પહોંચાડી તેને પોષવાનું અને બન્નેનાં શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પીસાય (પેસાય) અને પરશેવા મારફતે બહાર કહાડવાનો બોજો ગુરદા ઉપર પડવાથી કોષક વખતે તે બરાબર કામ નથી કરી શકતા. પરિણામે એ ઝેર શરીરમાં ફેરે છે અને સ્ત્રીને પગ અને મોહડાંપર સોજા આવે છે. તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ નહીં કર્યો તો સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપલ્લાંની માફક થઈ, બન્નેના જીવને હાની પુગે છે. કોઈ વખતે, છેલ્લી ધડી સુધી સ્ત્રી સાજીતાજી હોય છે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હો દેખાવ દે છે. આપણા લોકમાં જમાનાઓની વેહેમી માન્યતા છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લોહીનું જવું, મોહ અને પગપર સોજો આવવો અને લોહીનું ઉડી જવું, એ હમેલવાળી સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાય છે અને તેથી કાંઈ ગભરાવું નહીં જોઈએ. એ વેહેમી માન્યતાને લીધે દર વરસે હિંદ દેશમાં હજારો કિમતી જન જાય છે. ઉપલાં દરદો સેહે-જમાં ગંભીર રૂપ લઈ લે છે અને મરણ પણ બાળક વખતે નિપજાવે છે. એટલાં માટે ફરી ફરીથી અને ઘણોજ ભાર મુકીને કહું છું કે (૧) પગ અને મોહડાં ઉપર સોજો ચઢે, (૨) પીસાય થોડી ઉતરે, (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારા આવે, આંખ આગળ ધાભાં જણાય, (૪) ચહેરો શીકો પડતો જાય, (૫) ઘણા ઝાડા થાય અથવા (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ધાસ્તીની નિશાની (ડેનજર સીગનલ) ગણી, તે તરફ બેદરકાર નહીં રહેતાં, તુરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઈ તેના ચાંપતા ઇલાજ કરવા અને બાળક જન્મે ત્યાંસુધી તબીબની સલાહ એટલેજ રહેવું.

હૃદયહારની ઠિંગણી સ્ત્રીઓ અને પગની ખોડખાપણુવાળી સ્ત્રીઓનો માર્ગ મોટે ભાગે નાનો હોય છે, માટે જરૂરજ કાબેજ સુવાવડના દાક્ટર પાસે આગળથી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં બાળકો અને માતાનાં મરણો અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે દરેક હમેલવાળી સ્ત્રીની એ વખત, એક ચોથે પાંચમે અને બીજી સાતમે આંદમે મહીને, પીસાબ તપાસાવવી તેમજ કાબેલ સુવાવડના તબીબ પાસે સારીરિક તપાસ કરાવવી.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.

(Ante-Natal Care).

દરેક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રીઓનાં બલાં અર્થે જે જે હિલચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ધણી અગત્યની છે. “ઉપાય કરતાં અટકાવ લેલો” ના નિયમ ઉપર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવી રાખી, બાળક આવતી વખતે કાંઈ પણ નુકશાન થતું અટકાવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તબીબી તપાસ થાય છે. દરેક કામે પોતાની સુવાવડની હોસ્પિટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. દાક્ટરી તપાસ ક્રીધાથી ગંભીર દરદોની નિશાની જણાતાં તેના ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કાંઈ અડચણ હોય તો આગમચથી ક્યા ઇલાજ કરવા તેની બધી ગોઠવણ કરી રાખવાથી, બાળક આવતી વખતે કિમતી વખત નથી ગુમાનો અને બાળક અને માને થતી નાહકની પિડા અટકાવવા ઉપરાંત, કેટલીક વખતે તે લોકના કિમતી જીવ પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જે બાળક આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમચથી હોસ્પિટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બાળકને કાઢવાની ગોઠવણ ક્રીધાથી બાળકને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જે માતા ગરમીના રોગથી પીડાતી હોય તો જેવું બાળક પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તબીબની સલાહ લઈ, ચાલુ દવા ક્રીધાથી બાળક અધુરે પડતું અટકાવી શકાય એટલુંજ નહીં પણ પુરે દિવસે તંદરોસ્ત બાળક અવતરે છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ લેનારાં ખાતાં. (Ante-Natal Clinics).

ઉપલાં નામનાં ખાતાંઓ મારફતે હમેલવાળી સ્ત્રીની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતી દિલ્લીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબતમાં હિંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુંબઈ જેવાં આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપૂર્ણ જરૂર હજી પુરેપુરી ઓળખાઈ નથી. એવાં ખાતાંઓના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હમેલવાળી સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તબીબો મારફતે તપાસ કરી, કાંઈ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદોસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જળવી રાખવી તે શિખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને ગુપ્ત ભાગમાં કાંઈ અડચણ હોય છે તો બાળક આવતી વખતે બન્નેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે હોસ્પિટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બાળક કેવી રીતે ઉછેરવું તે સ્ત્રીને આગમ્યથી શિખવવામાં આવે છે.

**હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કઈ ચીજપર ખાસ ધ્યાન
આપવું જોઈએ.**

પૈસાવાળાઓ તેને બીમારી સમજી કામ કાજ છોડી દઈ આજ-સમાં વખત કહાડે છે, તેથી બહદુરબી, કબજીયાત થાય છે અને સામી તબીબત બગડે છે. બનતાં સુધી મન ઉપરથી સુવાવડની ખીક દુર કરવી જોઈએ અને હંમેશનાં પોતાનાં કામકાજ ઉપર વળગેલા જ રહેવું જોઈએ. કામદાર વર્ગની સ્ત્રી સુવાવડ વખતે જાણ પીડાતી નથી તેવું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ પોતાનું કામ કરે છે. તેને પરિણામે તેઓના પેટના માંસના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે અને સહેલાઈથી બાળક જન્મે છે. જે સ્ત્રીઓને

બાળક આવતાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેઓને મર્લેવંતી હાલતમાં દર રોજ ધરનો કચરો કઢાડવાથી, અને સરસામાન તુછવાથી તેના ફાયદા કેટલા છે તે અચુક રીતે માલમ પડશે.

ખુદ્દલી હવા અને કસરત:—આ ચીજો બધી અગત્યની છે અને હંમેશા કરતાં પણ તે ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સફાઈ-સુધાઈ ભર્યાં, ખુદ્દલી હવા અને તડકો દરેક દરેક ખુણામાં આવે અને વારા (જનર) મેરીઓ પણ સફાઈદાર હોય તેવાં સુખાકારી ભર્યાં મકાનની અને આસપાસની પણ સફાઈની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુદ્દલી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નિયમ બધો ફાયદાકારક છે. વળી ધરનું કામકાજ કરવાથી પુરતી કસરત મળવા ઉપરાંત મન પણ રોકાયલું રહે છે. કસરતથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરે છે, શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો, જે ઝેર સમાન છે, તે બહાર નીકળે છે, અને ખોરાક પાચન થાય છે.

ખોરાક:—આપણા લોકમાં એક સાધારણ માન્યતા છે કે બે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ આ વખત દરમિયાન વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. વધુમાં સુધરેલી કામમાં પણ એવી માન્યતા છે કે બેજીવની માતાને જે કાંઈ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પાર પાડવી જોઈએ, નહીં તો બાળક મજબુત નહીં જન્મે. રાખ, માટી, કાલસા જેવી નુકશાનકારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવે છે. અનધતો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજિયાત, ઉલટી વગેરે થાય છે અને સ્ત્રીઓ સામી પિડાય છે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજિયાત એ વખતે સાધારણ રીતે થાય છે, તે અટકાવવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નિયમિત વખતે લેવામાં સમાયલો છે.

ખોરાકની બાબતમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે કે ધરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી જેટલો સંતોષ અને પોષણ મળે છે, તેટલો બહારના હોટેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઈ સુધાઈની ગેરહાજરી હોય છે, અને હલકા માલમસાલા વપરાય છે તેવી અર્ધી દળન વાનીઓથી નથી મેળવાતો.

કપડાં:—કપડાં ધણું વજનદાર, અથવા ધણું હલકાં કે ધણું તંગ નહીં હોવા જોઈએ, અને છાતી તથા પેટ ઉપર કોઈ પણ રીતે દબાણ નહીં થાય તેવાં જોઈએ.

ગુપ્ત ભાગ ઉપર ચીરા પડ્યા હોય તો તુરત દાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ કે, જેથી બાળક જન્મતી વખતે માતાને નાહકની વેદના નહીં થાય.

જો ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદાં કે સોજનને સખમે પીણું પડે જેવું પાણી જતું હોય, તો તુરત તેના ચાંપતા ધલાજ કરવા જોઈએ. એ રોગ મોટે ભાગે પરમાનાં દરદથી થાય છે અને બાળકના જન્મ વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઈ વખતે બાળક આંધળાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધળાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણને આભારી છે.

બાળકનાં કપડાંની તૈયારી આગમચથી કરી રાખવી જોઈએ છે. હિંદુ કામમાં છઠ્ઠીની ક્રિયા થયા વગર કપડાં નથી પહેરાવતાં. આ રસમને લીધે ઠંડીમાં બાળકને નાહકમાં સરદી થાય છે.

બત્તી સફાઈ સુઘડાઈ:—સ્ત્રીએ રોજ નાહવું જોઈએ, કે જેથી ચામડી સફા રહી શરીરમાં થતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પર-શેવા મારફતે બહાર સહેલાઈથી નીકળી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહરથી રોજ સાબુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઈએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવવો જોઈએ, નહીં તો એનીમાં અથવા દાક્ટરની સલાહ લઈ એરંડયું તેલ કે વેલાતી મીઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાન સાધારણ રીતે સ્ત્રી જુલાબ લેતાં ધણી ડરે છે, પણ દાક્ટરની સલાહ લઈ પીવામાં કાંઈ નુકશાન નથી.

સુવાવડની ગોઠવણ:—સુવાવડ ક્યાં કરવી, તેનો બંદોબસ્ત તથા તે વખતે જોઈતી વસ્તુઓની તૈયારી અગાઉથી કરવી જોઈએ.

દાંતની સંભાળ:—દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના દાંતની સભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણસની તંદરોસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલવાળી સ્ત્રીએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ આ સ્થિતિ દરમ્યાન સહેજ પણ બગડેલા દાંતોને વધુ બગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ તંદરોસ્તીપર માઠી અસર કરે છે. કાહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું પડ સાધારણ સ્થિતી કરતાં

નાભુક હાલતમાં વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજડીની ખીમારી ઉપર નાખી વધુ નાતવાન બનાવી, લોહીનું પાણી કરે છે, એ માટે દાંતનું કાંધ પણ દરદ થતાં તેના આંપતા ધલાજે લેવા જોઈએ.

ધાવણની બોટણીની સંભાળ:—દરેક હમેલવાળા સ્ત્રીએ પોતાની બોટણીની સંભાળ લેવી જોઈએ. તે અંદર બેસી ગઈ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડ્યા હોય, તો તુરત તેના ધલાજ લેવા જોઈએ, ખાસ કરીને જો આગળી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઈ હોય તો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવવા માટે કાલનવાટર કે બ્રાઈડી, પાણી સાથે ભેળી તેથી રોજ બોટણી ધોવી જોઈએ. બાળકને ધવડાવ્યા આગમ્ય દર વખતે બોટણી ધોઈને સાફ કરવી જોઈએ, અને ધવડાવ્યા પછી પણ ધોઈ, નુંંછીને, સુકકા કરવી જોઈએ. તેમ કાંધાથી ચીરા પડતા અટકશે.



પ્રકરણ ૧૦ સું.

હુમેલ દરમ્યાન માતાની તન અને મનની હાલતથી બાળક ઉપર થતી અસર.

બાળક માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાના પોપણ અને પોતાની દરેક હાજત માટે બધો આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખે છે. જ્યારે તે માતાનું લોહીમાંથી પોષાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે મા, નવ મહીના સુધી જેવી જીંદગી ગુજરે છે તેની અસર બાળક ઉપર થતી જોઈએ. માતાની ખાસીયત અને દુઃખ દરદજ નહીં, પણ દરેકે દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરે છે તેની અસર સારાં કે માઠાં માટે બાળક ઉપર પણ થાય છે. ગુસ્સો, ખોરાક, પીણું, ગમ-ગીની, હશીખુશી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લોહી મારફતે બાળકનાં ઉધરભાવ ઉપર અસર કરે છે. એ કારણસર આ સ્થિતિ દરમ્યાન સ્ત્રીએ શાંત જીંદગી ગુજરવી જોઈએ, ધટતી આશાયસ લેવી જોઈએ, પોતાના જુરસા અને સ્વભાવ ઉપર કાણુ રાખવો જોઈએ અને કોઈ મનમાંથી કાઢી નાખવો જોઈએ.

દુકમાં આવી રિથિતિ દરમ્યાન ખુશ મીઠાજી અને શાંત મન રાખી, ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારા ખેલ, સારા વિચાર અને સારાં કામ કરવાં જોઈએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગ્યા અને મન તથા જીવનસાચો ઉશ્કેરનારી બાબદથી દુર રહેવું જોઈએ.

ખરાબ સમાચાર અચાનક સાંભળવાથી, બાળક અધુરે પડવાના અથવા લોહી છુટી જવાના દાખલા સર્વને રોશન છે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

માબાપ મારફતે બાળકમાં ઓછે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસલી કહેવત “બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા” પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશક્તિ અને સ્વભાવ માટે મોટે ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માબાપ ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણસર બે અગત્યનાં પરિણામો દરેક કોમ સામે ડાળા ધુરકતાં ઉભાં રહે છે. (૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જોરાવર, હુશીયાર, અને સ્વતંત્ર કોમ ધીમે ધીમે નાબુદ થતી જાય છે, ત્યારે તેના દેશની આવી કિમતી મતા સદાની ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને નીતિમાન વર્ગ દુઃખી દરદી અને બદ ચાલના વર્ગ સાથે ભેળાય છે ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદ્દન જીલો બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો માબાપ મારફતે બાળકમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીના રોગો, ખહી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, ખીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) ગરમીના દરદોથી જેટલી તંદરોસ્તી અને કુદુંબની કમાઈનો ધાણુ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેટલાં બીજા ધણાં થોડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે, અને તે મારફતે બાળકમાં તે દરદ ઉતરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એક જુરી ખોટી માન્યતા છે કે, એ દરદથી પિડાતો પુરૂષ જો એક કુંવારી સત્ય-

વંતી સ્ત્રી કે છોકરીને તે દરદ આપી દે છે, તો તે સાંજે થઇ જાય છે. એ કારણસર ધણા પાપી પુરુષો કુમળાં બાળકોને અને નાદાન સ્ત્રીઓને હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીના ચુપ્ત બાગની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને એ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઇ જાય છે. એ દરદ કાઠક વખત તદ્દન મંદ રહી એ કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક પુરુષ સાંજે થઇ ગયો એમ ધારીને લગ્ન કરે છે તો સદાની તેની ધણીયાણી બીચારી નાહકમા હેરાન થાય છે. વધુમાં જ્યારે તે બાળકને જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બાળક પણ આપનાં પાપનો ભોગ થઈ પડે છે. બીજાં કાંઈ પણ દરદ કરતાં આમાં આપનાં પાપ બાળક ઉપર ત્રણ અથવા ચાર પેઢેડી મુઠી ઉતરે છે. કાઠક વખતે એક પેઢેડી કુદાવી બીજી ઉપર ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પિડાવા ઉપરાંત જ્યારે તેઓને પેટમાં બાળક રહે છે, ત્યારે તેઓને આ કાતીલ ઝેરની અસરથી બાળક અધુરે પડી જાય છે. ધણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી છઠ્ઠે મહીને, એમ એકથી ચાર પાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બાળક જન્મે છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જન્મે છે, પણ તેઓ પોતાનાં માઆપનાં પાપની નિશાની તરીકે દીલપર દરદ લઇને જન્મે છે, અને દુનિયામાં તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીના કે એક જ વરસ, આ દુનિયા ઉપર કહાડી તેઓ બીચારાં મરણ પામે છે.

ધડીભરની ઘેલછા અને મોજનું શું ગંભીર પરિણામ, કેટલી તંદ-રોસ્તી અને પૈસાની ખર્ચાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુઃખ ! એ સમજી મન ઉપર કાણ નહીં રાખવાનું પરિણામ છે.

(૨) દિવાનાપણું અને ખહીના (ક્ષય) રોગ નથી ઉતરતા પણ ફક્ત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, તે દરદ જેઓના માઆપમાં હોય છે, તેઓને જલદી લાગુ પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખહી, ગરમીના રોગો અને દિવાના માણસોએ તેમજ ખોડખાપણુવાળાં સ્ત્રી પુરુષોએ પરણવાથી નુકશાનકારક પરિણામ આવે છે.

ટુકમાં, તંદરોસ્તી પરભેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ધણો અગત્યનો ભાગ

ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બન્નેની પસંદગીમાં ફેટલી બધી બેદરકારી માબાપો અને ખુદ પરણનાર જોડું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘોડો કે કુતરો ખરીદે છે ત્યારે તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લે છે. પણ જ્યારે તેઓ પોતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફક્ત જમાઈની કમાઈ અને ઓખા શિવાય, બીજી ધણી અગત્યની બાબદો જેવી કે સદગુણ, આયર ઇજત, ચાલચલણ, અને તંદરોસ્તી, વગેરે ઉપર બીલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. એક પુરૂષ જો ધંધામાં ભાગ્યે શોધે છે તો તે તન, મન અને નીતિરીતીએ સારો હોય તેની સંભાળ લે છે, પણ જ્યારે પરણે છે, અને જીંદગીની અને સંસારની ભાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફક્ત એક સ્ત્રીના ચેહુરા અને પૈસા ઉપરજ ગણત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહીં નિવડે તેમાં કસુર કોણનો ?

પશ્ચીમના દેશોમાં ફેટલાક ભાગમાં જેમ કાયદો ધડવામાં આવ્યો છે. કે સારી તબીબેતની સરટીફિકેટ મેળવ્યા પછીજ લગ્ન થઈ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ધડવા જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૨ મું.

બાળક અને તેના હક.

બાળક એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પર-જોડાં જોડાં ઉપર કીરતારની ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશની અને માબાપની સૌથી કિમતી અસક્યામત, એક ધરનો ચેરાગ, મા-બાપની પ્રીત અને સ્નેહનું મજથુત જોડાંણુ, અને એક સ્થાણી સ્ત્રીનું સ્વર્ગ છે. એક તંદરોસ્ત હસતાં રમતાં બાળક અને તેના નિર્દોષ પટ-પટારાથી ઘર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસાટંકા અને ધણી ધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવા મજથુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી મોટે ભાગે ખાલી હોય છે,

આવા કિમતી પરોણાની મેહમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેના જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેના જનમ્યા પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ઘરમાં કાંઈ પરોણો થોડા દિવસ રહેવા આવે છે, તો તરેહવાર તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમચ કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માળાપ મોટે ભાગે જીજ તૈયારી કરવા શિવાય કાંઈ પણ વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. બાળક સહી સલામત આવે પછી બધું થઈ રહેશે, એમ નથીત એસી રહેવામાં આવે છે.

આવા એક કિમતી જીવના જન્મ હક તો હોવાજ નોંધએ. બાળક તદ્દન નિરાધાર હોવાને સખખે માળાપની પવિત્ર દ્રવ્ય છે કે તે હક તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સૌથી પહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આપ્ત ઇત્તમાં જન્મવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, જેવા કે સ્વચ્છ ઘર, સારી જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જન્મતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જ્યાં સુધી સમજમાં આવે ત્યાં સુધી સારી રીતે ઉછેરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખિલવણી.

(૮) સારું આચરણ.

(૯) ઘરની કેળવણી.

(૧૦) બીમારી વખતે સારી માવજત અને તપ્પીબી મદદ.

દુકમાં તંદરોસ્ત અને આપ્ત ઇત્તમાં જન્મી, સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછેરવાનો તેનો જન્મ હક છે.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

મુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પહોળો અને પોણો વાર લાંબો લેધર કલ્થનો દુકડો.

૨ સફાઈદાર ધોએલી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ગાદીઓ અથવા એક ડજન મોટા સેનીટરી ટોવેલો (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરંડયા તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાના પાટા.

૧ દજન મોટી સેફ્ટી પીન્સ. (Safety pins).

૦૧૧ રતલ સાદા અથવા બોરીક કટન પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.

૨ નાનાં ધનેમલનાં પ્યાલાં.

૧ સાબુનો ગોળો.

૩ દુવાલ.

૧ બેડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા તુછવા માટે સફાઈદાર ધોએલું થોડું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીટરી ટોવેલ વેચાતા લેવાની શક્તિ નહીં હોય, તો ઘરનાં જીનાં, પણુ સ્વચ્છ, ફાટેલાં કપડાંને ધોબી પાસે ધોવડાવીને સફા કરવામાં આવે તો તે પણુ ચાલી શકશે.

બાળકને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

થોડો સફાઈદાર રૂ, અને તો ધાનાં કપડાં (Lint) તો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જેટલો દુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવા માટે મજબુત દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાના બે ત્રણ પાટા, બોરત્યાં (બાજોટીયાં) આસરે એક ડજન, સાબુ, દુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણું અથવા ઘટતું બિછાનું.

મા અને બાળકની દરેક ચીજ અગાઉથી તૈયાર કીધા પછી, છુટી છુટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકાટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ધડીએ દોડાદોડ નહીં કરવી પડે.

અનતાં સુધી પહેલેથીજ બાળકના વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાથુ, દુવાલ વગેરે જીદુંજ રાખવું જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

બાળકનું અધુરે જન્મવું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગર્ભસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રોગથી બાળક પુરે દહાડે જન્મવાને બદલે અધુરે પડે છે, જેને કસુવાવડ કહે છે. સાત સુવાવડમાં જોડલો જોખમ નથી સમાયલો તેટલો એક કસુવાવડમાં સમાયલો છે.

સાધારણ રીતે બાળક પડવા આગમ્ય નબળાઈ, ચક્કર, પીડુ અને કમ્મરમાં દુઃખાવો થઈ લોહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાનામાં સુઈ જવું જોઈએ અને જો લોહી હદ બહારનું જતું હોય તો બિછાનાના પગ ડિંચા કરવા, અને તુરત દાક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

કોઈ વખતે તુરતા તુરત ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બાળક પડી જાય છે. જો એડનો સેહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તો હદ-બહારનો દુઃખાવો થાય છે, અથવા તો લોહી ચાલુ રહે છે. જો તે કહાડવામાં આવતો નથી તો યા તો ઝેરી તાવ આવે છે અને સ્ત્રીના શ્વપનો ભાગ લે છે, કે સેહેજ સાજ રહી ગયો હોય તો, ચાલુ દુઃખાવો થાય છે, પાણી પડે છે, ડુલ વાંકું પડી જાય છે અને સોજો થઈ આવે છે, જેને પરિણામે સ્ત્રી જીંદગીભર પિડાય છે. એક વખતની કસુવાવડ પછી પુરે દિવસની સુવાવડ થયા પછી ખાસ વધુ સંભાળ લેવી જોઈએ, નહીં તો સ્ત્રીના અંદરના ભાગો પાછા બરાબર સંકોચાયા વગર રહી જાય છે.

કસુવાવડના જોખમો એટલા બધા તો છે કે કોઈ અગત્યના સંજોગોને લીધે ફક્ત માતાનો જીવ બચાવવાની નેમથીજ બાળક અધુરે કહાડી

નાખવું પડે છે, તે શિવાય કોઈ પણ ખીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે અને તે કરનાર દાકઢર અથવા નર્સને સજા થાય છે.



પ્રકરણ ૧૫ સું.

સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીના આગમચથી ગોઠવણ નક્કી કરી રાખવી જોઈએ કે, બાળક ધારવા કરતાં વેહલું જન્મે તો, છેલ્લી ઘડીએ રવડાત નહીં થાય, અને કિમતી વખત ગુમાવાથી કાંઈ મુશ્કેલી હોય તો માતા અને બાળકનો કિમતી જનન જોખમમાં નહીં આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરિણામે થતી જીંદગી સુધીની વેદના, તથા માતા અને બાળકાનાં નિપજતાં મરણો; મોટે દરજ્જે અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીને, તેની જીંદગીના અગત્યના બનાવમાંથી સહી સજામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી કાબેલ તખીય કે નર્સનાં હાથમાં તેને સોંપવી.

સુવાવડ વખતે જેટલી કાળજી લીધી હશે અને જેટલો પૈસો ખર્ચ્યો હશે, તે આંદે હજાર દરજ્જે બદલો વાળી આપશે, કારણ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરિણામે સ્ત્રીને કાંઈ બગાડો રહી નહીં જશે, અને સુવાવડ આગમચની હાલતમાં તે જલદી પાછી આવી જશે. પરિણામે તે પોતાનાં બાળકની અને ઘરની સંભાળ લઈ શકશે, અને ચાલુ દવાદારના પૈસા બચવા ઉપરાંત ચીંતા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ઘણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની ખીના જે ખુબ ખ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તખીય કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય, છતાં એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તખીય પાસે અંદરથી

તપાસ કરાવવી જોઈએ, અને કાંઈ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંક્રામ્યાયું નહીં હોય, તો તુરત તેના ઇલાજ લેવા જોઈએ. નજીવો સોજો, અથવા પુલ વાંકુ થઈ ગયલું હોય છે, તે આ બાબદની બેદરકારીને પરિણામે જીવું થવાથી બચી જાય તેમ જાણી પિડા થાય છે.

એક બાબદ ઉપર ઘણો ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડ્યા હોય, તેને તુરત ટાંકા નથી મારવામાં આવતા, તો બચી જાય તેમ જાણી પિડા થાય છે. પરિણામે જીવંત જીવ હોવાનું થયું પડે છે.

થોડીક અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) જે ચીજો સુવાવડ દરમ્યાન સ્ત્રીના વપરાસ માટે જોઈતી હોય તે તદ્દન સફાઈદાર હોવી જોઈએ, તેમજ જે દારૂ કે દાક્ટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પણ સફાઈ હોવા જોઈએ, કે કોઈ પણ જીવ જંતુની ખીમારી સ્ત્રીને લાગુ પડી શકે નહીં.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પિટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફાયદાકારક છે.

(૩) જે ઘરમાં સુવાવડ કરવી હોય તો સારો હવા ઉભસવાળો અને ખુલ્લો ઓરડો તૈયાર કરવો.

(૪) પહેલા ત્રણ દિવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દૂધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દિવસે એરંડાનો જીલ્લા લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો, પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાવ આવે, કે અંદરથી પિડા થાય, કે દૂધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તુરત દાક્ટરની મદદ લેવી.

(૬) ઓછામાં ઓછાં છ અઠવાડિયા ગર્ભસ્થાનને અસલ હાલત ઉપર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દિવસ તદ્દન, અને પછીથી જેટલી બને તેટલી, આશાયસ લેવી જોઈએ, તેમજ ઘરની અને કુટુંબી-ઓની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઈએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને નુકશાન થાય છે અને બાળકની પણ ઘટતી કાળજી લઈ નથી શકાતી.

નક્કી યાદ રાખવું કે માતાની તખીએત સારી હશે તોજ તે બાળકની સારી રીતે સંભાળ લઈ, તંદરેસ્ત ઉછેરી શકવા ઉપરાંત, ધર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગનાં દર-દાનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડનો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનો દિવસ થયા પછી અથવા, જો તદ્દન સાધારણ રીતે સુવા-વડ થઈ હોય તો, તે આગમ્ય અને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં ગાડીમાં બહાર ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થોડું બહાર ખુલ્લી હવામાં ચાલવું જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૬ સું.

ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપૂર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ તંદરેસ્ત સ્ત્રીઓનુંજ દૂધ પુષ્ટિકારક હોય છે અને તે ઉપર બાળક સહેલાઈથી ઉછેરે છે.

કુદરત પોતાનું દરેક કામ દુરઅંદેશીથી કરે છે. બાળક પેટમાં રહે છે ત્યારે તેનું પોષણ કરવા માટે લોહીની જરૂર પડે છે એટલે માસિક માંદગી બંધ થાય છે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદરેસ્તી ઉપર બોળે પડતો અટકાવવાની નેમથી, મોટે ભાગે સ્ત્રી જ્યારે બાળકને ધાવણ આપે છે ત્યારે માસિક માંદગી બંધ રહે છે.

બોટણીપર ચીરા પડવાથી, અથવા દૂધ બંધાઈ જઈ ગાંઠ થવાને સબબે, દૂધ પાતાં માતાને દુઃખાવો થતો હોય તો દાક્ટર પાસે દવા મંગાવીને લગાડવી. તેમ કીધાથી ફાયદો નહીં થાય તો (Shields) નામનાં કાચના રબરની બોટણી મુકેલાં તૈયાર ઓળરો મળે છે, તે મારફતે દૂધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સબબે દુઃખાવો થતો હોય તો કાળાં ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી, તેને ગરમ કરીને તેનો સેક કરવાથી, અથવા

૩ ઉપર પાંચરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાક કલાકે ખાંધી રાખવાથી, ફાયદો થાય છે; પણ જો દુઃખાવો સખત હોય અને તાવ પણ આવતો હોય, તો પાક ઉપર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવે છે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ બાળકના લાભ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. હોજી પોતાના હંમેશના બોળ ઉપરાંત વધુ કામ નથી કરી શકતી. પરિણામે માતા બદહજમી, કબજાત, એચેની વગેરેથી પીડાય છે, અને તેને સખમે તબીબેત નબલી પડી સામું દૂધ કમતી થાય છે.

ત્રીજે દિવસે જુલાબ લીધા પછી, સુપ, તથા હલકા ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધો હંમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને ફુટથી ખુબ ખીલે છે, પણ તે અગત્યની ચીજો છે અને તે રોજીંદી લેવી જોઈએ. ખોરાક સહેલાઈથી પચી જાય તેવો અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ, અને નિયમિતપણે લેવો જોઈએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઈએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કાંઈ પણ ચીજ ધણી અગત્યની હોય તો તે પાણી છે, અને તેણે તે દિવસમાં, ઓછામાં ઓછાં, ચાર ટંબલર પીવાં જોઈએ. કાકા, કાંજી, દૂધ વગેરે જે ચીજો દૂધ વધારવા માટે પીવામાં આવે, તે દરેક ખોરાક તરીકે વેળાસર લેવું અને નહીં કે વચ્ચે વચ્ચે. દાખલા તરીકે, નાસતો ખાધા પછી કાકા કે દૂધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઈ, મેવો, કેક, ઝાઝો ચરખીવાળો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી, અને દારૂથી દૂર રહેવું જોઈએ.

ઘણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout અને Beer કે વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી દૂધ વધુ આવે છે. તે જુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકશાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રી સાધારણ જે ખોરાક લેતી હોય અને જેથી તેની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમ્ય સારી રહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દૂધની કાંઈ મુશીબત હોય તે શિવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ધવડાવનારી આયા (ધાવ).

જો માતાને દૂધ નહીં હોય, અથવા તે મરણ પામી હોય या गंभीर जीमारीथी पिडाती હોય, તો ઉપરનું દૂધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમ્ય તેણે પૈસા આપી મેળ-વેલી સરરીશીકેટ ઉપર આધાર નહીં રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાના કુટુંબી તખીઅ પાસે તેની શારીરિક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઈએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીના શેગથી પિડાતી નહીં હોય. તેનાં આળકની પણ તપાસ કરાવવી જોઈએ કારણ તેની હાલત માતાનું દૂધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું આળક જે આળકને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમ્મરનું અથવા સહેજ મોટું હોવું જોઈએ.

તે તદ્દન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને સારી ચાલ-ચલણવાળી હોવી જોઈએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાખવાનું કામ તેનાપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નિભે છે.

ધવડાવનારી આયા રાખી હોય તો તેની તખીએતની પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કે જેથી કરીને દૂધ સારું આવે. તેને સારો પૂરતો પણ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઈએ, અને સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં દિવસે આશાયેસ પણ આપવી જોઈએ, તેને સારી સુખાકારી-ભરી જગ્યામાં રાખવી જોઈએ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત પણ આપવી જોઈએ. સાથે વળી તેનાં શરીરની સફાઈ સુઘડાઈ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, કે તે ગંદી નહીં રહે, અને કાંઈ નહીં જોય ત્યારે જે ગમે તે ખાય નહીં. નહીં તો આળકને બદલજમી થવાનો સંભવ રહેશે. આળક નાનું છે કરીને તેને આયા ઉપરજ નહીં છોડવું જોઈએ. આયાની રહેણી કરણી, રીતભાત અને સ્વભાવપર આળક જવાના ધણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૮ સું.

તુરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

બાળક જન્મ્યા પછી ઘણા બારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જન્મવા આગમ્ય પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જન્મ્યા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંડી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરનાં દૂધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેના ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમાં તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેષ જરૂર છે.

બાળકનું મરણુ પ્રમાણુ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પહેલા મહીના દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજડી, છાતીનાં દરદો, શીતળા અને ગોવરાં (ઝોરી, અછળડા) જેવા ઉડના રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવાઈ અને બીન-અનુભવ છે. એ સધળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે છે, તે વખતે દવા નહીં અપાય, એવા વહેમને ક્ષીધે બાળકોના નાણુક જીવને નાહકની પિડામાં નાખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો મલાજ કરવામાં નથી આવતો, તો ઝુલાં પડી સદનો અંધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે એક માણસ કુતરું, કે કાંઈ બીજું જનવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં ઓલખાણુ પીછાનવાળાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતી અજબ જેવી અને ખેદકારક બીના એ છે કે કિમતી નાનાં બાળકોના જનન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. બાળક ઉછેરવાની વિદ્યા તો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ હાલમાં કામ લેવાય છે.

આજ કાલની આપણી ખાંભીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, સ્ત્રીઓને લાયકની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહીં, દરેક સ્ત્રીને, શ્રીમંત અથવા ગરીબને સરખી રીતે, ધરસંસારી બાબદનું જ્ઞાન લેવાની ફરજ

પાડવામાં આવે નહીં, અને જ્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓના મન ઉપર પરણ્યા આગમ્ય, ધણી ધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, તથા બાળક તરફની દ્રશ્ય અને જોખમદારી, ઠેસવવામાં આવે નહીં, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની થતી કતલ અટકાવી શકવી મુશ્કેલ છે.

બાળકને જન્મ આગમ્ય જેમ માતા ઉપરજ પોતાની જીંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પોતાનાં પોષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને મજબુત બાંધા માટે મોટે ભાગે મા ઉપરજ બાળક વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પોષણ માટે જેટલી માતાનાં દૂધની તેટલીજ તેનાં જીવન માટે તેના પ્યારની અગત્ય છે. ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચવા છતાં, માતાના જેટલી કાળજી કરનારા સારા નોકરો આજ કાલના જમાનામાં મળવાની મુશ્કેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જેહેમતથી કાણ અન્નણ્યું છે ?

જન્મ પછી તુરત લેવા જોઈતા ધલાણે.

બાળક જન્મ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી તેની આંખો, ભીનાં સફાઈદાર નરમ કપડાંથી સાફ કરી, શરીર ઉપર વેસલીન (Vaseline) અથવા સાલીડ તેલ લગાડી જે ચીકણો પદાર્થ ચોંટોલેા હોય છે તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે નુજી નાખી, સાથુ ચોળી નહવડાવી, શરીર તદ્દન સુકકું કરી નાખવું. પછી નાળ ઉપર ધાનું કપડું અને બોરીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટો બાંધીને ગરમ પણ હલકાં કપડાં પહેરાવી, બરાબર ઓઢાડીને સુવાડવું જોઈએ.

આંખની સંભાળ :—સ્ત્રીઓને કાઠ વખતે પીળુ પાણી જાય છે, તે મુખ્ય કરી પરમાનાં દરદને લીધે હોય છે. તેવી સ્ત્રીઓનાં બાળકને જન્મતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે તેને પરિણામે, સોજો આવે છે અને બાળે વખતે આંખ પણ જાય છે. આવી સ્ત્રીએ પોતાના તબીબ પાસે આગળથી દવા મંગાવી રાખી બાળક જન્મે કે તુરત આંખમાં નાખવી જોઈએ. સ્ત્રી આ બીમારીથી નહીં પણ પીડાતી હોય, છતાં જરાક પણ આંખ લાલ થાય તો બોરીક લોશન (Boric lotion)

મંગાવી તેને રૂમાં બીજવી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઈએ.

નાળ:—દર રોજ બેરીક પાઉડર ધાનાં કપડાંપર નાખીને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણ તે એક જખમ હોવાથી તેમાં સુક્ષ્મિક જીવ જંતુઓ જશે તો પાક ઉપર ચઢશે. ઘણુંખરું પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. બાળકને ઉચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચાઈને દુઃખાવો નહીં થાય, તેની કાળજી લેવી જોઈએ, નાળ ખર્ચા પછી પણ જ્યાં સુધી જખમ તદન સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી, પાઉડર નાખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઈએ.

કપડાં:—બાળકનાં કપડાં સહેજ ગરમ પણ હલકાં, અને તેના હાથ પગ છુટથી હાલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવાં જોઈએ. કેટલાંકો સરદી નહીં લાગે કરીને માથાંપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ઘણાં ગરમ કપડાં પહેરાવીને ઓઢાડીને રાખે છે, તેમ નહીં થવું જોઈએ. બાળકનાં કપડાં રોજ બદલવાં જોઈએ.

નહવડાવવાનું:—એક તંદરોસ્ત બાળકને રોજ નહવડાવવું જોઈએ, પણ તેમ કરતાં તેના શરીર ઉપર પવન નહીં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઈએ. નહવડાવ્યા પછી હંમેશાં સાફ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. ઘણાં નાનુક બાળકને ત્રીજે ચોથે દિવસે નહવડાવવું, પણ રોજ તેનું શરીર સફા દુવાલથી તુછીને કપડાં બદલવાં જોઈએ, આપણી અસહ રીત, જેમાં બાળકને પગપર સુવાડી, તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સફા કરીને ચાતુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી બાળકનાં શરીરને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

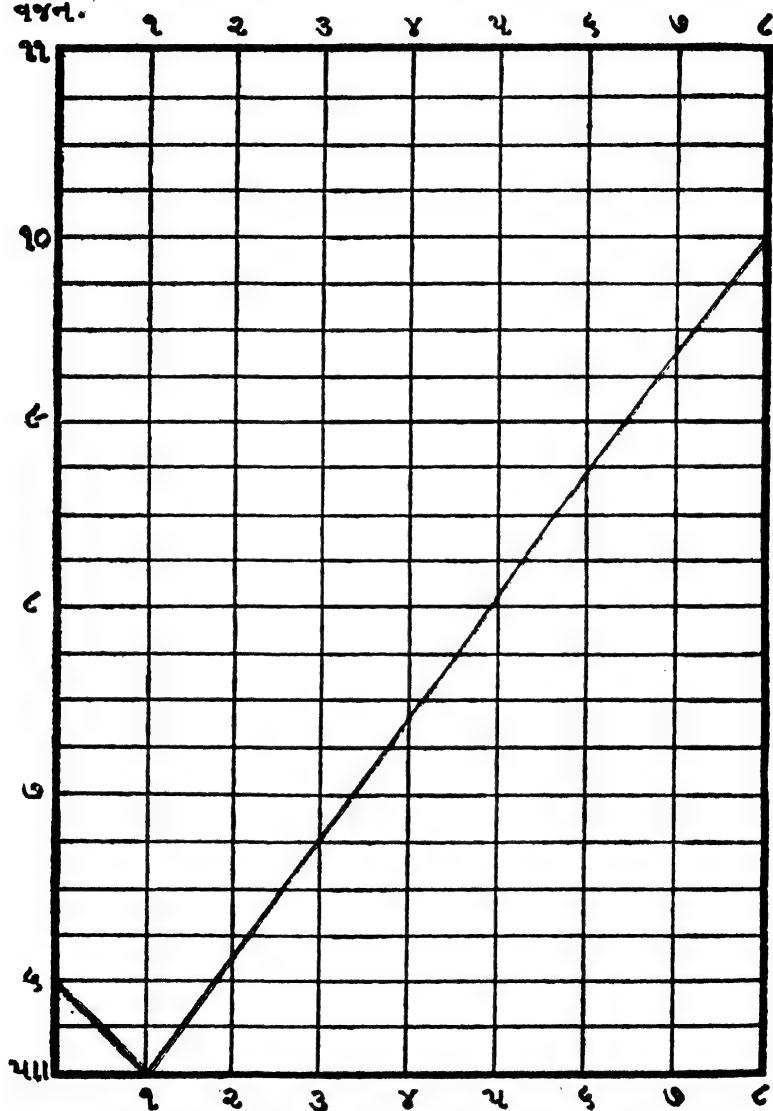
બાળોટીયાં (બોરત્યાં):—દરેક વખતે બીજાં કે તુરત બદલવાં જોઈએ એટલુંજ નહીં પણ ધોયા વગર કદી પણ પાછાં નહીં વાપરવાં, નહીં તો ચામડી લાલ થઈ ઉપર ઝીણી પ્રુક્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. બાળકને ઝાટો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ બીજાંવેલાં કપડાંથી લાગ ધોઈ નાખવો જોઈએ.

ઉંઘ:—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાગે દિવસમાં સુઈ રહે છે. નહવડાવ્યા પછી નજીક બે થી ત્રણ કલાક તે સુઈ રહેવું જોઈએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઈએ. પહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની જીંદ-

બચ્ચાંના વજનનો કોઠો.

રતલમાં
વજન.

અઠવાડયામાં ઉંમર.



આ માફક એક જાડાં કાગળ પર હાથે કોઠો બનાવી દર
પાંચવાડિયે વજન લેવું જોઈએ.

ગીતું કામ દૂધ પી ને ઘણું ખરું સુધને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણું સાફ હોવું જોઈએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પૂરતી હવા અને અજવાળું આવે, પણ બાળકનાં શરીરપર પવનની ઝુંક નહીં મારે, અને આંખની ઉપર તડકુ નહીં પડે તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહીં તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગોદડી અને ઓઢવાનું રોજ તડકાંમાં વખાતું નાખવું જોઈએ. એક બાળકને કદી પણ રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહીં જોઈએ, કારણ તેમ કીધાથી કાંઈ વખત માતા ઉંઘમાં કાર ફેરવતાં બાળકપર પોતાનો ભાર નાખી ગુંગળાવી નાખે છે. વળી બાળકના મ્હોડાંમાં માની દૂધની ઓટણી આપીને સુવાની આદત નહીં પાડવી. બાળક માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપલા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

મ્હોડાંમાં રખરની ઓટણીની આદત:—બાળકને રડતું અટકાવવા તરેહ પસંદની યુક્તિઓ રચવામાં આવે છે. બાળે વખતે ચાલુ રાત દિવસ ઓટણી બાળકના મ્હોડાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્ત કરે છે. બાળકનાં મ્હોડાંનો આકાર તેથી ફેરવાઈ જાય છે, અને સુક્ષ્મિક જીવ જન્તુઓ મ્હોડાં મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ઘણી માતાઓ કદી પણ તેને ઘોષને સાફ નથી કરતાં એટલુંજ નહીં, પણ બોયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બાળકનાં મ્હોડાંમાં મુકે છે. ઓટણી એટલી તુકશાનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી ડરીને આવ્યે તેમ તેનાથી ડરવું જોઈએ.

વજન:—એક તંદરોસ્ત બાળકનું જન્મ વખતે પાંચ થી છ રતલ વજન હોય છે, અને દીનપર દીન વધીને વરસની આખેરીએ જન્મતી વખતે હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધુ થવું જોઈએ. તેને પૂરતું દૂધ નહીં મળવાથી પહેલાં અઠવાડિયામાં વજન સહેજ ઘટે છે. બાળક તંદરોસ્ત રહે છે કે નહીં, અને તે બરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહીં, તે જાણવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડયે લેવું જોઈએ, અને આ સાથે આપેલી આકૃતિ માફક એક જાડ કાગળના ટુકડાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોંધી લેવાથી તે જોતાં તુરત તેની તંદરોસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

કમળો:—પહેલાં અઠવાડિયામાં ઘણાં મોટા અથવા ઘણાં નાંજુક

બાળકોની આમડીનો રંગ કાઠ વખતે પીળો થાય છે, પણ તે આપ મેળે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

સફાઈ સુઘડાઈ અને ખુલ્લી હવા:—જેમ સ્વચ્છ મકાનો, અને આસપાસની સફાઈ સુઘડાઈથી મોટાં માણસની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, તેમ બાળક પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખી, મેલ અને ગંદકીથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળાં રહે છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકું બાળકની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બાળકોને, હવા ધણી ખરાબ હોય તે શિવાય, બહાર ખુલ્લી હવામાં, રોજ સવાર સાંજ નહીં અને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઈએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢાડીને સરદી નહીં લાગે તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. કમનસીબે ધણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શિખેલાં માણસોને પણ એવો ધખારો હોય છે, કે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી બાળકને સરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. રિકેટ્સ (Rickets) નામનું દરદ, જેની પહેલી નિશાની અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બાળક મોડેથી બેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાકાં થાય છે, તે તડકાં અને ખુલ્લી હવામાં ઉધરતાં બાળકમાં જાણું જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બાળક ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દિવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખાં શરીરપર માલીશ કરી, આંગમાં જીણું મલમલતું પહેરણુ પહેરાવી, એક કલાક કે અડધો કલાક તડકાંમાં સુવાડી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ (Virol) કે કોડલીવર ઓઈલ (Cod Liver Oil) પાવાથી, મહીના બે મહીનામાં જરૂર ફાયદો જણાશે. પોતાનાં બાળકને એકલાં આયાઓપર નહીં સોપતાં જેમ યુરોપીયન બાનુઓ જાય છે તેમ સ્ત્રીઓએ સાથે પોતે ફરવા જવું જોઈએ. આયાઓ બાળકોને જેમ ગમે તેમ નાખી, અથવા ચણા કે તેવીજ નુકશાનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓલખાણ પીછાનવાળાં સાથે વાતો કરવા બેસે છે. વળી કાઠ કાઠ વખતે તેઓ બાળકને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

દાંત:—જ્યારે દાંત પુટે છે ત્યારે બાળક ઘણા ખારીક વખતમાંથી પસાર થાય છે. કાઠ વખતે જાડો, તો કાઠ વખતે તાવ, અને

કોઈ વખતે ઉપલ્બ્ધ થઈ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા એ દાંત પુટે છે, અને એ વરસ સુધીમાં દૂધ્યા બધા, એટલે વીસ, દાંત પુટી નીકળે છે. રિકેટસ (Rickets) થી પિડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા પુટે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેવાં બાળક વધુ પિડાય છે.



પ્રકરણ ૧૯ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકાનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઈ વખતે તેથી પણ ઓછું હોય છે. અધુરે જન્મેલાં બાળકાની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તે લોકની ખાસ જરૂરીયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફ્લેનલનાં કપડાંમાં વિટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલી (ફ્લેનલ કે જડાં કપડાંમાં વિટાળીને) રાખવી જોઈએ. બાટલી મુકવા આગમ્ય છુય એકદમ બંધ કરવાની સાવચેતી લેવી જોઈએ, નહીં તો પાણી બહાર નિકળી બાળક દાઝી જશે. જે પાચણમાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાખવું.

બિછાનું એવી રીતે મુકવું કે બાળકનાં શરીર ઉપર પવનની ડુંક નહીં મારે.

જે પછસાનો સવાલ નહીં હોય તો Incubator નામની પેટીઓ આવે છે, જેમાં એક સરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની તુરત કાળજી કરવી, અને નહીં કે કોઈ ગરમ કપડામાં લપેટીને જમીન અથવા બિછાનાંપર, માતા ઠીકઠાકે થઈ રહે ત્યાં સુધી, સાધારણ રીતે જેમ નાખી મુકવામાં આવે છે, તેમ નાખી મુકવું. તેમ કોઠાથી પૂરે દિવસે જન્મેલાં પણ નળણાં બાળકને સરદી લાગી જાય છે, તો પછી અધુરે જન્મેલાં બાળકનાં શું હાલ થાય? માટે જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તુરત તેની પહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને કદી પણ જનમ્યા પછી તુરત અથવા એક મહીના સુધી નહવડાવવું નહીં. દરરોજ ગરમ કાપેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું શરીર બરાબર માલીશ કરી કપડાં બદલવાં અને રોજ સાંજનાં પણ ૩ અને ફેલેનલ બદલવું. થોડા રૂનું પડ અંદર મુકીને માથાં ઉપર ગરમ ટોપી પહેરાવી રાખવી.

બાળક જો સારી રીતે ઉધરતું હોય, તેનું શરીર ઘણું ઠંડુ નહીં રહેતું હોય, અને ઘણી થંડીની રૂતુ નહીં હોય, તો થોડા દિવસ પછી, ૩ કલાકી નાખીને સાધારણ પણ પૂરતાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલાઈ પડે અને બાળક હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે ૩ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીશ કરતી વખતે બાળકનાં શરીરપર પવન લાગી સરદી નહીં થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. જોઈતી કરતી દરેક ચીજ પહેલાં તૈયાર કરી, ઓરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ બને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફેકટમાં વખત ગુમાવવાથી, બાળકનાં ડીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે, અને તેને સરદી લાગે છે. પરિણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મહેનત અરબાદ જાય છે.

પહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દૂધ અથવા પાણીમાં એ, યા ત્રણ ટીપાં બ્રાંડીનાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને જેમ બને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી છ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું. તેમ પ્રાથમી બધા ભાગમાં લોહી ફરતું રહે છે, અને ચામડીના એકના એક ભાગ ઉપર વજન આવવાથી ચાંદાં પડતાં અટકે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બાળકને રાખવું. ઘણી ઠંડક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણાં બંધ નહીં કરવા. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકાંની, સાધારણ બાળક કરતાં પણ, અધુરે જન્મેલાં બાળકને વિશેષ જરૂર છે.

ટુકમાં સરદી નહીં લાગે, અને શરીરમાં એક સરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કામ લેવું જોઈએ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકને દૂધ કેમ પાવું.

માનું દૂધ અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે સૌથી ઘણો અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દૂધ આપવાથી ઉપરનાં દૂધના જોખમો દૂર થશે, અને બાળકને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણી સ્ત્રીઓમાં એક ભુલભરી માન્યતા છે કે અધુરે જન્મેલાં બાળકની માતાને દૂધ નથી આવતું. કુદરત હંમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જન્મેલું બાળક દૂધ જરાજર ખેંચી નથી શકતું, માટે જોર વાપર્યા વગર માતાએ ધીમે ધીમે દાખીને, દૂધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પહેલાં નિકળવું મુશ્કેલ પડે તો કોઈ ખીજાં બાળકને અવાર નવાર છાતી આપવી, કે જેથી દૂધ છુટવા માડશે. આની રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બાળકને છાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતે પણ તેને જરાજર ગરમ કપડાંમાં લપેટેલું રાખવું જોઈએ. ઉંચકમેલ કરવામાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેનું બિજાનું સુવાડવા આગમ્ય પાછું ગરમ કરવું જોઈએ.

બાળક જો નબળું હોય અને દૂધ ખેંચી નહીં શકતું હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દૂધ કહાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દૂધ પાવામાં ધીરજ અને સંભાળ લેવી ઘણી જરૂરની છે. જો એક્ટી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો એ એ કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જો ફક્ત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઈ શકે કે એ એ કલાકે આપવું, અને જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

ઉપરનું દૂધ.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના ખીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દૂધનાં, ઉમેરવા નહીં જોઈએ, એટલે જો માને દૂધ નહીં હોય, તો ધવડાવનારી આપા રોકવી વધુ લાભકારક છે. માનું કે કોઈ ખીજા સ્ત્રીનું થોડું પણ દૂધ આપા બાળક માટે અમુલ્ય થઈ પડે છે.

તેમ નહીં બની શકે તો, બકરી, ગાય અથવા બેંસનું દૂધ પાવું, અને સાધારણ બાળકને માટે દૂધમાં પાણી નાખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દૂધ બે બે કલાક પાવું કે તેની આગમચ પાવું, તેનો બધો આધાર બાળકની હાલત ઉપર રહે છે. સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે કાબેલ તબીબની સલાહ નીચે બાળકને રાખવું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની જો ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોઇતી ચીજો, - ગરમી - પૂરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેરફારથી બચાવવામાં આવે છે, તેને સરદી નહીં લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને, સૌથી વધુ અને અગત્યનું, જો તેને માનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે, તો તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલુંજ નહીં, પણ ભવિષ્યમાં પૂરે દિવસે જન્મેલાં બાળકના જેટલુંજ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સધળી કાળજી રાખવામાં આવે, તો અધુરે જન્મેલાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બાળકનાં કરતાં પણ મોટું છે, તે જરૂરજ ઘટવા પામે.



પ્રકરણ ૨૦ મું.

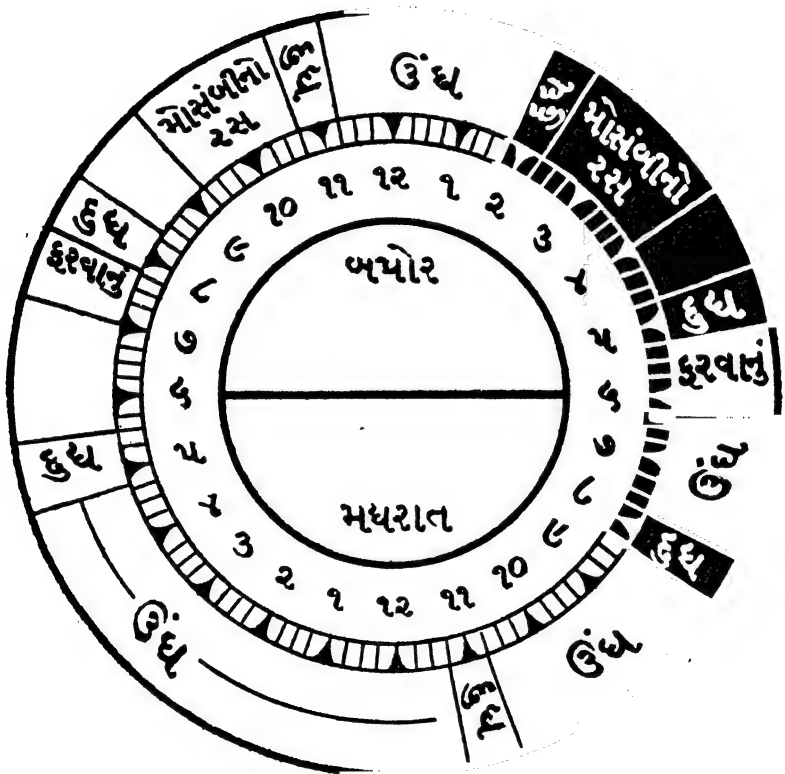
બાળકનો ખોરાક.

લગભગ દરેક સ્ત્રી જો પોતે ચાહે, અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેશ દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળે તો પોતાનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરી શકે. ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયાનું દૂધ ગમે તેવું સરસ હોય, તો પણ તે એક માતાના દૂધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક બાળકની જીંદગીનો પહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જો તે સહેલથી પસાર થયું તો પહેલું વરસ સહેલાઈથી કહાડી નાખે છે. પહેલા બાર મહીનામાં બાળકની જીંદગી યાતો ખિલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાયો નખાય છે, કે નહીં તો તે કચડાઈ જાય છે.

દરેક બાળક જન્મતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પૂરતી જતનની ગેરહાજરીને લીધે તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે.

ધાવતાં બચ્ચાંનો દુધ, ઉંધ, વગેરેનો ૨૪.
કલાકનો કોઠો.



આ માફક હાથે એક કોઠો બનાવી તે પ્રમાણે કામ લેવાથી
શ્રીઓને સવલતા થઇ પડશે.

બાળકની માવજતમાં બોરાક એક વલો અગત્યનો પાત્ર ભજવે છે. બાળકનો કુદરતી અને યોગ્ય બોરાક તેની માતાનું દૂધ છે. તે તદ્દન સ્વચ્છ, તાજું, ડુંકરું, કંઈ પણ બેજસેજ વગરનું, અવજનુઓથી નિરાહુ છે. તેની જગ્યા કોઈ પણ જાતનું તાજું દૂધ, અથવા પેટનું દુડ, કદી લઈ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી તકલીફ આપી શકાય તેવો બોરાક છે. નથી તેમાં દૂધના પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી. વળી ઉપરનાં દૂધ માફક તે ખાટું પડી જવાની, કે બગડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

નાનાં બાળકમાં થતા મરણોનાં ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણ ઉપરનાં દૂધને આભારી છે. ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જેહેમત એક જાણીતી ખીના હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દૂધ હોય છે છતાં, મોજ શોખમાં ખસલ થવાની અથવા પોતાની તબી-એત નયણી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બાળકને ધવડાવતી નથી, પણ આશાનાં અથવા ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરે છે, એ એક ધણી દિલ-ગીરીની વાત છે.

બાળકને દૂધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દૂધ, ચાહ પાયા, અને થોડી આશાયસ આપ્યા પછી, બાળક જન્મ્યાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દૂધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહીં. જલદી છાતી આપવાથી બાળક અને માતાને બન્નેને ફાયદો થાય છે.

બાળક થાન ખેંચે છે તેથી (૧) દૂધ લાવવામાં મદદ થાય છે, (૨) પહેલું દૂધ પીવાથી બાળકને ઝાડો થઈ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું મર્જસ્થાન, જે બાળક રાખવા માટે મોટું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

બાળકને ધવડાવતી વખતે જે અગત્યની બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જેથી એક રીતે શરૂઆતથીજ સારું શિક્ષણ આપવા ઉપરાંત, તેનું દૂધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાં

ધડી ધડી તકલીફ નહીં પડશે. જરાક પણ રડ્યું કે તે શું કામ રડે છે, તે જાણ્યા વગર તેને બસ દૂધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે. બાળકની હોજડી એટલી તો નાજુક છે, કે તે સહેજમાં બમડી જાય છે. તે બીના ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ, બસ ફેટલાંકા બાળકને વારે ધડીએ દૂધ આપ્યાજ કરે છે. એક તંદરોસ્ત બાળક વગર કારણે કદી પણ રડતું નથી, જ્યારે તે રડે છે ત્યારે માતો તેને કાઠી કે માકક કરડે છે, અથવા પેટનો પાટો તંબ હોય છે, અથવા કંથે કપડાંમાંની ટાંચણી બોકાય છે, અથવા બહુજમી, કબજિયાત અને પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે. આવી વખતે વધુ દૂધ પાવું તે આગમાં તેલ પુર્યા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કાંઈ પણ કારણ નહીં હોય અને ખરેખર બાળક જીખ્યુંજ થયું હોય, તોપણ તેને વખત થાય તે પહેલાં દૂધ આપવું નહીં.

પહેલાં ત્રણ ત્રણ કલાકે દૂધ પાવું જોઈએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દૂધની અગત્યતા નથી, અને તેથી તે આપવાની આદતજ નહીં પાડવી જોઈએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારના ઉઠતાં વાર પાવું જોઈએ. તેમ કાંધાથી માતાની ઉંઘમાં ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રહેશે. બાળક જે રડે તો ગરમ પાણીમાં સહેજ ખાંડ અથવા મધ નાખી તેને પાવું, અથવા ઊકાળેલું પાણી થંડું કરી રાખીને તેમાંથી પાવું. જે બાળક નળણું હોય તો પહેલાં બે ત્રણ મહીના રાતે એક કે બે વખત દૂધ પાવું. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય, તેમ તેમ વખત ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દૂધ પાવું જોઈએ. છઠ્ઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દૂધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી બાળકને વધુ દૂધની મરજ પડે છે, એટલે દિવસમાં એક, અને પછી બે વખત, ઉપરનાં દૂધની બાટલી આપવી જોઈએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દૂધ વધારી માતું દૂધ કમતી કરવું જોઈએ. નવમે મહીને માતું દૂધ તદ્દન છોડવી દેવું જોઈએ.

બાળકને ધવડાવતી વખતે ધણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઈએ. બન્ને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઈએ, અને બનતાં સુધી બાળક પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દે ત્યારેજ બંધ કરવું. ધણીક માતાઓ બાળકને ધવડાવતી વખતે

ઉતાવળ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કાંઈ બીજું કાંમ લખને બેસે છે. તેમ કૃષાથી બાળકને પુરતું દૂધ નહીં મળ્યાથી તે રડવા કરે છે. બાળકને શાંતીથી દૂધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉચ્ચકરાયણી માતાનું દૂધ પીધાથી બાળકને ઉલટી અને અછરણ થાય છે.

માતાને કોઈ વખતે દૂધ ઘણું હોય છે, અથવા તો દૂધ ભારી હોય છે, તો બાળકને હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેલ તબીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઈએ.

બાળક જે સારી રીતે ઉધરતું હશે, તો તેનું માંસ મજબૂત સખત લાગશે, તે હસ્તું અને સતોષી દેખાશે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

ઉપરનું દૂધ અને તેની પસંદગી.

જ્યારે માના દૂધની જગ્યા કોઈ પણ ઉપરનું દૂધ કે ધવડાવનારી આયા લઈ નથી શકતી, આપણાં શેહેરમાં સાઈ અને સરતું દૂધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બાળકના જીવને જોખમ સમાયેલો છે, ત્યારે દૂધ પુરતું નહીં હોય ત્યાં બીલકુલ નહીં હોય તો, સારો ખોરાક લેવો, તથા દાક્ટર પાસે તપાસ કરાવી શક્તિ અથવા દૂધ લાવનારી દવા લેવી. તેને ઘટતી અજમાયસ આપ્યા પછી, અને કાબેલ દાક્ટરની સલાહ લીધા પછીજ, અને તે સલાહ આપે તો ન છુટકે ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમ્ય ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દૂધ કરતાં માતાનાં દૂધ ઉપર ઉછેરવાનું હળવર દરજ્જે રહેલ અને સલામતી ભર્યું છે.

જે માતાને દૂધ આવતું નહીં હોય અને ધવડાવનારી આયા પણ રાખી નહીં શકાય તો ઉપરનાં દૂધ ઉપર બાળકને ઉછેરવું જોઈએ. દૂધની પસંદગી કરતાં મોઢાં પેટનું દૂધના દાખડા, જેવા કે મેલીન્સ, ગ્લેક્સો, વગેરે પર નહીં સહચાવું જોઈએ, કારણ એ સઘળાં, ઘણાંખરાં, દૂધ સુકરીને તેની પાઉડર બનાવેલો હોય છે, અને કોઈક વખત તેમાં આટાનું અંસ હોવાથી બહુજનની હાનિ થાય છે. તે મોઢાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રતુમાં બગડી જાય છે. જલેને મોટા લોક તેનો ઉપયોગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તો ગાય, બેંસ અથવા બકરીનું દૂધ પસંદ કરવું જોઈએ.

બકરી ધરમાં રાખી શિકાતી હોય તો તે સૌથી સરસ ઇલાજ છે, કારણ વખતસર હાથે જાતે દૂધ દોહીને સફાઈ સુધડાઈથી બાળકને આપી શકાય છે. તેમ નહીં અને તો ગાય અથવા બેંસનું દૂધ આપવું. બનતાં સુધી કાબેલ ટાક્ટરની સલાહથી કામ લેવામાં વધુ ફાયદો છે, કારણ પાડપડોશી અને સગાંવહાલાંઓ સખળાં જુદી જુદી સલાહ આપે છે, અને સામાં ગુંચવાડામાં નાખે છે.

ગાય કે બેંસનું દૂધ તુરતનાં જન્મેલાં બાળક માટે વાપરવું હોય, તો એક ભાગ દૂધ અને ત્રણ ભાગ પાણી ભેળી, ઉકાળીને તેમાં થોડી ખાંડ નાખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે જે મહીના અથવા બાળક તંદરોસ્ત હોય તો છ અઠવાડયાં પછી એક ભાગ દૂધ ને જે ભાગ પાણી, અને પછી ધીમે ધીમે દૂધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને છ થી સાત કે આઠ મહીને નર દૂધ આપવું.

ઉપરનાં દૂધપર બાળકને ઉછેરવાની મુશ્કેલીનું મુખ્ય કારણ એ છે કે સ્ત્રીનાં અને જનવરનાં દૂધની રચના વચ્ચે ધણોજ ફરક હોય છે. ગધેરી અને બકરીનું દૂધ સ્ત્રીનાં દૂધને ધણુંખરું મળતું આવે છે, પણ ગધેરીનું દૂધ મેળવવું મુશ્કેલ છે. ગાય અને બેંસનું દૂધ ભારી હોય છે, તેટલા માટે તેમાં પાણી ભેળવું પડે છે, પણ તેમ કરવાથી દૂધમાંના ચીકાસ અને મીઠાસવાળા તથા બીજા પુષ્ટિકારક તત્ત્વો ધણા કમતી યાય છે, તેથી તેમાં ખાંડ અને ક્રીમ (Cream) ભેળવાની જરૂર પડે છે. (ક્રીમ એટલે દૂધને બાળીને મલાઈ બનાવે છે તે નહીં, કારણ તે પાચન થવા ધણી ભારી હોય છે.)

મોટાં શહેરોમાં પણ સારી ક્રીમ મેળવવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તે મોઢી હોવાથી ખરીબો તે ઉપયોગમાં લઈ શકતાં નથી. પરિણામે બાળકો હાડકાંનાં અને હોજડીનાં દરદથી પીડાય છે, અથવા નબળાં પડે છે.

જેમ અને તેમ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવે તેવી રીતનો ઉપરના દૂધમાં જે ફેરફાર થઈ શકે તો બાળકને ઉછેરવું સહેલ થઈ પડે છે. શ્રીમંત અને મધ્યમ વર્ગ ભરોસેદાર ડેરીમાંથી સારી ક્રીમ મેળવી શકે તેમ છે, અને નીચલી રીત પ્રમાણે મેળવણી કરવામાં આવે તો લગભગ માતાનાં દૂધની રચનાને મળતું આવતું દૂધ બનાવી શકાય છે (Humanised Milk):—

| | | |
|------------------------------------|-----|------|
| ક્રીમ (Cream) | ૨ | આઉસ. |
| દૂધ | ૯ | ,, |
| પાણી | ૧૭૩ | ,, |
| કેપલરનું મોલ્ટ એક્સ્ટ્રેક્ટ | ૧૩ | ,, |

(Kepler's Malt Extract)

(૧) ક્રીમ અને દૂધને એક ચમચાએ ખુબ મેળવવું, (૨) પછી બધું પાણી ભેળા દઈ (૩) તેને એક સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને (૪) જ્યારે ટુકડું થાય ત્યારે તેમાં કેપલરનું મોલ્ટ એક્સ્ટ્રેક્ટ નાખવું.

આવી રીતે બનાવી મલમલનું બેવડું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં મુકવું, અને પીવાડવા પહેલાં જોઈતા પ્રમાણમાં તેમાંથી કઢાડી લઈ પાણું સહેજ ટુકડું કરવું.

કેટલું દૂધ અને કેટલું પાણી નાખવું તેના બધા આધાર બાળક ઉપર રહે છે. બે બાળકો હંમેશાં સરખાં નથી હોતાં, પણ અઘ્ઘલ વાપરીને, અથવા કુટુંબી તબીબની સલાહ લઈને, કામ કરવું.

આપણા મા મમઇઓ અનીસું, જાયફળ વગેરેની નાની પોટલી કરી, દૂધ ઉકાળતી વખતે નાખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રહી છે. તે નહીં પસંદ પડે તો, બાળકને પવન કે બદબંધી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડિલ વૉટર (Dill-Water) નાં, ધાવણુ કે ઉપરનું દૂધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતળા ઝાડા થતા હોય, ત્યારે લાઈમ વૉટરનાં (Lime Water) થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માતાનાં દૂધમાં ભેળીને, બે ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબ-જીયાત રહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીના પછી પાણીને બદલે દૂધમાં થોડું બારલી વૉટર નાખવું, કે તેથી ઝાડા સાફ આવશે અને બાળક આંગ લેશે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દૂધ ઉપર ઉધરેલાં બાળકને પહેલે મહીનેથી, દિવસમાં બે ત્રણ વખત જરૂર કુટનો રસ પાવો. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કઢાડી, કપડાંથી માળીને અમથો અથવા રસ કરતાં બે લાગ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત પાવું.

ધણી કમીઓ બાળકને પાણી પાતાં બીહે છે. પાણીથી જરૂર પણુ તુકશાન નથી થતું. ઉલટું તેથી બાળકનું ગળું બીજાને તેને રાહત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પહેલેથી અથવા મહીના બે મહીના પછી આપવાની ધણી જરૂર છે.

એક ખોરાક બે નહીં ઠીક પડે અને બીજાને બદલવો પડે, તે પણુ બનતાં સુધી તબીબી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ધણી ઘડી દાક્ટરની શી ક્યાંથી આપ્યે, પણુ બાળકની તબીબેત બગડે ત્યારે દાક્ટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરેસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભકારક છે, એટલું જ નહીં પણુ બાળક નાહકમાં પિડાતું અટકશે અને માતાની જેહેમત બચી જશે.

માનાં દૂધની માફક ઉપરનું દૂધ પણુ નિયમિતપણે આપવું.

બાળક માટેનાં દૂધની ઘરમાં લેવી બેઠતી સંભાળ.

ઘરમાં દૂધ રાખવામાં ધણી કાળજીની જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધાર જગ્યામાં દૂધને મુકવું નહીં.

બાળકના દૂધ માટે વપરાતાં સઘળાં વાસણુ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇનો હાથ નહીં લાગે. તે વાસણુ સાફ અને ઝટ સાફ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દૂધ ઘરમાં આવ્યું કે તુરત સાફ વાસણુમાં ઉકાળવું, અને તેને હાલવ્યા કરવું, કે જેથી તેના ઉપર મલાઈનું પડ બંધાઈ નહીં બાય. બે પડ બંધાઈ જશે તો મલાઈ, બોટણીમાંથી બાળક ખેંચી નહીં સકશે, અને તે કહાડી નાખવી પડશે. તેમ કાંધાથી સકિતવાળો તત્ત્વ નિકળે જશે અને બાળકની તબીબેત નબળી પડશે. જેવું દૂધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડાં પાણીનાં વાસણુમાં મુકા, તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ અને તેમ જલદી ઠંડું પાડી નાખવું. પછી તેને કોઇ ઠંડકવાળી ખુલ્લી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર મલમલનું કપડું બે પડ કરી પાણીમાં બીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કીધેલાં દૂધમાંથી દરેક વખતે પાવાંની અમમમ્ય જેટલું જોઈએ તેટલું કઢાડી, તેને પાણું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જો પોતાનાં પહેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કાંઈ કાબેલ દાકર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તો બાળક સહેલાઈથી ઉછરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષણ અને અનુભવ ભવિષ્યમાં બાળક ઉછેરવામાં તેઓને બધાં ઉપયોગી થઈ પડે.

દૂધ કેમ છોડવવું.

બાળકને ૯ થી ૧૨ મહીના સુધીમાં માતૃ દૂધ છોડવવું જોઈએ. આપણી સ્ત્રીઓમાં ખોટી માન્યતા છે કે બાળકને દૂધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બાળક થતું અટકે છે, પણ તેમ કીધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકશાન કરવા ઉપરાંત બાળક પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દૂધ ઝાઝુ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. દૂધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ નહીં લેવી, કારણ ઉપરનું દૂધ જો બાળકને માફક નથી આવતું, તો બધી પિંડા વેઠવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બાળકને ઉપરનું દૂધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથી દૂધ પીવાની પહેલેથી આદત પાડવી, કે જેથી કરીને બાટલી સાફ કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેળીનેજ આપવું, કે જેથી બાળકને ભારી નહીં પડે, અને ધીમે ધીમે પાણી ભેળ્યા વગરનું આપવું. પહેલાં, દિવસમાં, એક શેર બસ થશે, પણ આગળ ચાલતાં વધારવું જોઈએ. જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દૂધ કમતી કરવું જોઈએ, છતાં પણ ત્રણ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દૂધ ધાણુંજ અગત્યનું છે.

ગાય અથવા ભેંસનું દૂધ બાળક માટે વાપરતી વખતે, અને તો ઘર આગળ આવી, આપણાં વાસણમાં દૂધ દોહી આપી જાય તેવી મોઠવણ કરવી. તેથી દૂધ ભેળસેળ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જનનવર અને દૂધ દોહવાવાળો તંદરોસ્ત છે કે નહીં તેની કાળજી થઈ શકે છે. અલબત્તાં થોડા પૈસા વધુ આપવા પડે ખરા, પણ તેમ દૂધ ચોખ્ખું મળવા ઉપરાંત બાળકની તંદરોસ્તી બગડતી અટકશે, અને આયદે ફાયદોજ થશે. તેવી

ગોઠવણુ નહીં થઇ શકે તો ભરોસેદાર ડેરીમાંથી અંધ બાટલીમાં દૂધ મંગાવવાની ગોઠવણુ કરવી.

દૂધવાળા ૪૦ થી ૭૫ ટકા જેટલું પાણી ભેળાને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી નરં દૂધ મળવા ઉપરાંત દૂધમાં મેલાં પાણીનો ભેખમ દૂર થાય છે.

દૂધની બાટલી.

બની શકે તો બાળકને ચમચીએ અથવા ખાલામાંથીજ પીવાની પહેલેથી આદત પાડવી, પણ બાળક ઘણું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી.

બાટલી સાદી, પોહળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઈ જાય તેવી હોવી જોઈએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઈએ, નહીં તો દૂધ બગડી જશે, અને બાળકની તબીબત બગડશે. દૂધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને બોટલોને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઈએ, અને પછી તે બન્ને કુબે તેમ, એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુદ્દી જગ્યામાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર, દિવસમાં એક વખત બન્ને બાટલી અને બોટલો એક વાસણમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને ઉકાળવું કે જેથી બન્ને અંદરથી બરાબર સાફ થાય.



અકરણુ ૨૧ અં.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દૂધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઈએ. ખોરાક જલદી હજમ થઈ, બાળક સૌથી સરસ રીતે પોષાય તેવા હોવા જોઈએ.

બાળકનાં ઉધરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકા અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતપિતાઓ માનું દૂધ બંધ કર્યા પછી તુરત બાળકને પેટનું કુડ ઉપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બાળક વધુ મજબુત બને છે. તંદરોસ્ત બાળકને માટે કુદરતી તાનનું દૂધ જેવી બીજી કંઈ પણ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોઢાં હોવા છતાં, તે કુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નક્કર ખોરાક આપવાથી બાળકનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નક્કર ખોરાક આપવા છતાં બાળકને ચાર પાંચ વરસ વેર, રોજ સવાર સાંજ એક પ્યાલું દૂધ સાથે આપવું જોઈએ. પહેલાં ખોરાક આપીને પછી, દૂધનો ભાગ આપવો જોઈએ કે જેથી બાળક ખાવાની આનાકાની નહીં કરે.

છઠ્ઠે મહીનેથી કે જ્યારે બાળકનાં દાંત કુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લઈને બાળકને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા જે ધર્મનો બાધ હોય તો, પાઉંનો કંઠણ કાઢી આપવો. તેમ કાંધાથી બાળકના પારા (અવાળું) મજબુત થાય છે.

માનું દૂધ એકદમ છોડવ્યા પછી ધીમે ધીમે બધો નક્કર ખોરાક આપવો જોઈએ. હાથ ઓછડ હડિ, પછી ચોખા, સોજી, ઓટમીલ કે ખારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે, જેલી જેવી કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું છોડી દેવું. આપણી ધરની પકવેલી વાનીના રસમાં રોટલી બોળી, ચોળીને તે અથવા ચાવલ દાળમાં મસળીને તે, ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પટેટા, ભાજી, ઇંડાં, ફુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગોસ આપવું. ચોકલેટ, પેપર-મીટ જેવી મીઠી ચીજો ઝાજી આપવી નહીં. જેટલી ચોકસાઈ અને નિયમિતપણું દૂધમાં રાખવું ઘટારતું છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું નહીં આપવું. બધું વખતસર રાખવું, નહીં તો બદલજની થઈ તબીબેત બગડશે.

બાળકને ઘણો લાંબો વખત ફક્ત દૂધ ઉપરજ નહીં રાખવું જોઈએ, તેમ કાંધાથી બીજો ખોરાક પાચન કરવા માટે, જે ચોકસ રસો, હોળ-ડીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરિણામ એ આવે છે કે મોટું થાય છે ત્યારે બાળકને બીજા નક્કર ખોરાક પચી નથી શકતા. દાંત ખોરાક ચાવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે, અને તે કુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે,

પટેટાને ખાઈને છાલ કાઢી નાખવી અને થુલાં સાથની વહીની રીટલી અથવા પાઉં બાળકને આપવાથી તેના ઉધરભાવ માટે જોઈતા તત્ત્વો મળે છે. આજ કાલ આપણે જે ખોરાક આપણું બાળકને આપવો જોઈએ તે જનવરોને આપ્યે છીએ અને જે દોરને આપવો જોઈએ તે આપણું બાળકને આપ્યે છીએ, તેથી બાળક નબળાં પડે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પહેલેથી વરસમાં જે વખત આખાં શરીરની કાંઈ કાબેલ તખીય પાસે તપાસ કરાવવામાં આવે, તો તેથી બાળકના ચોક્કસ દરદો તુરતા તુરત પકડાઈ આવી, તખીએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંતનાં તખીય પાસે પણ તેવીજ રીતે તપાસ કરાવ્યાથી દાંત વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ઇલાજ થઈ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતા ટોનસીલ્સ અને એડીનોઇડ્સ (Tonsils and Adenoids) નામની ગાંઠો, બાળક મોટાં થશે તેમ પોતીકી મેમે મરી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ ભુલ ભરેલું છે. તેથી બાળકનો ખાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બાળકને બરાબર નજરે નહીં આવતું હોય, અથવા કાંને સંજગતું નહીં હોય અથવા કાંનમાંથી ચાલુ રસી જતી હોય, તો તેના પણ ચાંપતા ઇલાજો તુરતા તુરત કરવામાં નથી આવતા, તો બિવિધમાં દુઃખ વધી જવાથી બાળકને હેરાનમતી ખમવી પડે છે.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

બાળકનાં ચારિત્રની ખિલવણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કાંઈ એક માણસનું તોલ નથી થતું. સારા સદગુણ અને ચાલ ચલણ વગર એક માણસ પોતાને કે કુટુંબને શોભા આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ તો સારું ચારિત્ર ખિલવવાનીજ હોવી જોઈએ. સારાં શરીરને શોભાવવાને માટે સારા શુભ અને સારી રીતભાતની ધણી જરૂર છે.

દુકમાં કહીએ તો એ કે ફક્ત બાળકના શરીરને પોષવામાંજ કાંઈ માયાપની ફરજ સમાઈ જતી નથી, પણ તેને ધાર્મિક નિતિમાન, અને

આખરદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર આરં બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. એક જાણીતી ખીના છે કે ગમે તેવાં આરં અને આખરદાર કુટુંબમાં અવતરવા છતાં, ગમે તેવો મજબુત બાંધો, મોટા ઓખા અને ડીઝીઓ ધરાવવા છતાં, કેટલાંક આ પુરુષો નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરું માન અને મરતબો મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેઓ કામ કે દેશને ઉપયોગી થઈ પડતાં.

બાળકોનાં બહાં અર્થે લડાઈ પછી પશ્ચિમના દેશોમાં તરેહવાર હીલ-ચાલો ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં જેને સૌથી અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેઓનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક દેશોએ તેની અગત્યતા સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરોપ અમેરીકાનાં બહોશ ભેળાં તે નેમ કેમ ફોલ્કમંદીથી પાર પાડવી તે પાછળ રોકાઈ ગયાં છે. તેને પરિણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાઓ ઉભી થઈ છે, જેની નેમ માખાપ અને શિક્ષકોને મળવાની તક આપવાની છે, કે જેથી બન્ને જણાઓ બાળકનાં બહાં અર્થે વાદવિવાદ કરી, પોતાની મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં આપણને નીરાંતે બેસી રહેવું પાલવે નહીં.

બાળકની એક ઘર સાથે સરખામણી.

બાળકની જીંદગીની એક ઘર સાથે સરખામણી કરી શકાય. એક ઘરનો (૧) પાયો ધરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેના પ્લાન અનુભવી અને લાયક ઇન્જનેરોએ ઘડ્યા હોય છે, (૪) તેના બહારના દેખાવ કરતાં, અંદરની રચના, સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીના નિયમ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે, અને (૫) સૌથી વધુ અગત્યનું, ખુદ ઘર ધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર દુક વખતમાં કરાકરી ખીસકોટની માફક પડી નહીં જતાં, લાંબો વખત ટકે છે, તેપર ઝાઝી મરામત કરવી નથી પડતી, અને ઘર ધણીને આયદે લાભ થાય છે.

રેતી અથવા કાચી માટીના પાયો ઉપર તાજ મહાલ જેવા મોટા મેહેલો બંધાઈ નથી શકતા. તેજ પ્રમાણે માણસ જાતના નબળા પાયો ઉપર સંગીન સહશુભોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ કે કામ સંગીન હાલતપર આવી શકે નહીં, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળના જમાનાનાં બાંધેલાં ઘરો સેંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલ-
તમાં ટકી રહ્યાં છે, જ્યારે આજકાલનાં મકાનો તેથી અડધો પણ વખત
નથી ટકતાં તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપ-
રાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ નથી. તેવીજ રીતે
આજકાલનાં માણસો આગળની માફક તંદરોસ્ત રહી નથી શકતાં, અને
આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ આગળનાં જેવી
બાળકની તંદરોસ્તીની સંભાળ, અને ધર્મ અને નીતિરીતિની તાલિમની
ગેરહાજરી છે. દુકમાં ખોલતાં ધરની સંગીન કેળવણીની ગેરહાજરીમાં
મુળ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તેપર સંગીન
ઈમારત ઉભી થઈ શકતી નથી.

બાળકનું શરીર એક ધરજ છે. જેવું બાંધવા અને સજુગારવા માંગે
તેવું થશે. જેમ્મએ તો તાજ મહાલ જેવું સંગીન બનાવે, યાતો ક્યારા
જેવું નકામું બનાવે ! જેમ્મએ તો તે ધરને હીરા જેવી કિમતી અને
નિર્મળ ચીજોથી સજુગારે, કે જેમ્મએ તો ધૂળનાં ડગલાથી એબલગામનું
બનાવે !

એક મકાનમાં જે સારાં સુધડ આદમીઓ, એક યા બીજાં કારણે,
નથી વસતાં તો તેમાં ગંદા માણસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં
ખાકા બાંધેલાં પૂતળામાં, જે ફિરેસ્તા રહી નહીં શકશે તો જરૂરજ
સેતાન ત્યાં વાસો કરશે !!

જેમ મૂર્તી વગર મંદિર બની નથી શકતું, અથવા મૂર્તી વગરનાં
મંદિરની કોઈ પુજા કરતું નથી, તેમ માણસનાં ખાકા મંદિરમાં પુજાની
હસતો નથી હોતી તો દુનિયા તેને પુજવાની નથી.

જ્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શીખ્યાં
છીએ, ત્યારથી આપણાં બાળક તરફનો અગત્યની ફરજમાં પછાત પડ્યાં
છીએ, કારણ સંગીન ધરની કેળવણી દીનપર દીન સદંતર નાશુદ થાય છે.

સુધારો.

વખત અને સંજોગને અનુસરતા, રહેણી કરણી, કેળવણી અને
પોશાકમાં ફેરફાર માણસ જાતની જીંદગીમાં થયા વગર રહેતા નથી,
તે કબુલવા છતાં તે ફેરફારનાં પરિણામ લાભકારક હોવાં જેમ્મએ. જે

ફેરફારથી જરૂરયાદ થાય તે સુધારો નહીં, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફક્ત નિશાળની કેળવણી, અને યુનીવરસીટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તે કેળવણીના પ્રતાપે બાળકો વધુ ધાર્મિક અને નીતિમાન, થવાં જોઈએ, માનસાર્થ ખાસીયતો સુધરવી જોઈએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી થવાં જોઈએ.

હિંદ દેશમાં આગળના વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી નહીં હતી, છતાં દેશ આખા હાલતમાં હતો. જ્યારે આજે આપણી હાલત તેવી નથી, તેનું કારણ શું? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંજીન નિવડ્યા નથી.

આગળના વખતમાં, પારસી કોમમાં પણ, નિશાળ કરતાં ધરતી સંગીન કેળવણી ઉપર માખાપો જાતે પોતે વધુ ધ્યાન આપતાં હતાં. નાનપણથીજ સદ્કાર્થ, સુધર્માર્થ, સારી ચાલચલણ, રીતભાત, સ્વભાવ, નમનતાઈ, સચ્ચાઈ, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણ, મોટાંને માન ઇજ્જત આપવાનું શિખવતાં હતાં, અને ધર્મનું જ્ઞાન આપતાં હતાં. વળી તેઓ ઉપર ઘટતો કાશુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ મા મમઈ અથવા ધરનાં વડાંઓ બાળક ઉછેરવાનાં તથા ધરનાં બીજા કામની વેહેવાર તાલિમ આપતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉપયોગી થઈ પડે તેટલું ઈંગ્રેજી અને ગુજરાતી જ્ઞાન આપી, ધરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાના ધંધા ધાપાનાં ઠેકાણાં પર લઈ જતા હતા. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલટ લઈ, મોટપણે બાપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા, પણ આજકાલ તે મામલો તદ્દન બદલાઈ ગયો છે. શ્રામંતોએ ભાડેના નોકર અને શિક્ષકો ઉપર બાળકને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે, જ્યારે મરીએને આ હરીફાઈના જમાનામાં પોતાનાં બાળકની ઘટતી કાળજી પાછળ વખત ફાજલ પાડવાનું બની નથી શકતું.

હિંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃત્તિ અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ નિશાળની અપાતી કેળવણી છે. રાજ કરતી કોમને સુધરેલી કોમ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, અને તેથી તે કોમ અને મુલકોમાં જે પણ રીતભાત, સંસારી રીવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સારૂ હોવું જોઈએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણ સર

અંગ્રેજ કેળવણીને અવશ્ય ગણી અને સરકારે ધડી કઢાડેલા અભ્યાસ ક્રમને સંપૂર્ણ સમજી, તે ઉપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છીએ. અંગ્રેજી છોકરાંઓની નિશાળામાં બાળકોને ધર્મની કેળવણી ફરજિયાત આપવામાં આવે છે, તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે, અને સાથે સાથે વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. દેશી નિશાળામાં સરકાર ધર્મ વચ્ચે આડી નહીં આવવાનાં બહાનાં હેઠળ, ફક્ત ભરડવાની કેળવણી આપે છે.

વધુમાં કમનસીબે માઆપોને પોતાનાં બાળકને મેટ્રીક કરવાનો અને યુનીવરસીટીની મોટી ડીગ્રીઓ આપવાનો અલખરો, વધી પડ્યો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ઘરની સંગીન કેળવણી દીનપર દીન નાણુદ થતી જાય છે અને ધર્મનું શિક્ષણ, અને નીતિરીતિના પાઠો નથી માઆપો પોતે આપતાં, કે નથી નિશાળામાં અપાતા. પરિણામે બાળકની હાલત “ધોખીનો કુતરો નહીં ધરનો કે નહીં ઘાટનો” જેવી થાય છે.

સારૂં ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

પહેલેથીજ જે દૂધ પાવામાં, ઝાડા પીસાળ કરાવામાં અને ઉધની બાબદમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બાળકને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સહેલ થઈ પડશે. ઘણાકો ખોટો ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણુસમજ બાળક ઉપર તે સખખતાઈ વાપરવા ખરાખર છે. ફક્ત વખતસરજ દૂધ પાવામાં આવે, અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચમાં દૂધ નહીં અપાય તો થોડા વખતમાં બાળક સમજશે કે તેને કાંઈ મળતું નથી, તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીંચ નાખવાની અથવા હાથમાં લઈને હીલવવાની આદત પણ પહેલેથી પાડવી નહીં. દરેક જણુ એટલું તો જાણુતા હશે કે, જે નાનાં બાળકની માતા હાથમાં લઈને વખતો વખત પીસાળ કે ઝાડા કરાવે છે, તે બાળક ખિજાના ખરાબ નથી કરતું પણ રડી અથવા કાંસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જે તે અણુસમજ હોય તો એ બાબદમાં કેમ સમજી શકે છે ?

પહેલેથીજ બાળકને વખતસર સુવા અગાઉ, અને સુઈ જાડ્યા પછી, ફરવા જવા અગાઉ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવારનવાર વચ્ચે

પણ પીસાળ કરાવવાથી ગોદડી, બિઝાનાં વગેરે ધોવાની મહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી બેપરવા હોય છે કે તેવી સારી આદત નથી પાડતાં એટલુંજ નહીં, પણ બીનાં બાળાડીયાં અને બિઝાનાંમાં કાંઓ વખત બાળકને નાખી મુકે છે. કેટલીક વખતે બાળકના બિઝાનાં ઉપર, કે મા સાથે બીઝાનાંમાં બાળક સુવે છે, તો કોઠ્યાના બીઝાનાં ઉપર મોટી પતરાવળો પડે છે અને તેમાંથી ઘણી દુરગંધ નીકળે છે, જેથી બાળકની તેમજ તે ઓરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તખીએત બગડે છે. તે બધી પિડા સારી આદત નાનપણથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલગતાં પહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઉઠાવવી પડશે, પણ આયદે તે બાળક છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સહેલાઈથી ઉછેરી શકાશે, કે બધી તકલીફનો હજાર દરજ્જે બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બાળક લાડકાં હોય અથવા એકપુરાં હોય છતાં તેઓ સાથે મજબપણે વર્તવું જોઈએ. માબાપો વારંવાર દમદાટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાલતાં નહીં હોવાથી, બાળકો સમજે છે કે બધું અમઘું બોલવાનું છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહીં રહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર નથી થતી. પહેલેથી બાળક સમજવું થયું કે ખાવાની અને રમવાની બાબદમાં મજબપણે ના કહ્યું, તો તે નહીંજ કરવાથી ભવિષ્યમાં બાળકો પોતાનાં મન, જુસ્સાઓ અને ઇચ્છા ઉપર કાશુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં શિખશે. ઘણાં માબાપો બાળકને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લડાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને જેમ કહે તેમ પોતે વર્તે છે, અને પછી મોટપણે તેજ જુરી ટેવ માટે બાળકને હાડમાર કરે છે. મોટા વીઢાનોનું માનવું છે કે આજના જમાનામાં ગરમીના દરદો અને દાડ તથા જુગારનો શોખ વધી પડ્યો છે તેનું કારણ એ છે કે બચપણથી માબાપોએ બાળકની અણબટતી ઇચ્છાના બાબમાં મજબપણે ના કહી તેઓને પોતાના મન ઉપર કાશુ રાખતાં શિખવતાં નથી, નાનપણમાં થયેલી અસર અને સારી આદત આખી જીંદગી સુધી બાળકના મનપર દસી રહે છે, અને તે જુલાતી નથી. સારી આદત પાડવી જેટલી મુશ્કેલ નથી, તેટલી ખરાબ આદત પડ્યા પછી તોડવી મુશ્કેલ પડે છે. પહેલેથી સારી આદત અને સારો છાપ, બાળકના મન ઉપર

ઠેસવવાથી ભવિષ્યમાં તેને કેળવણી અને ધંધાધાપામાં ધણા મદદગાર થઇ પડે છે.

જેમ બાળક પેટમાં હોય છે સારે માબાપની તબીબીત અને માની મનની હાલતથી બાળક ઉપર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમાં પછી મા અને બાપની રીતભાત અને ચાલચલણથી બાળક ઉપર અસર થાય છે. નાનાં બાળકો મોટાની નકલ કરવામાં બહાદુર હોય છે તેથી કાણુ અંજણુ છે ? જેવી વાતાવરણમાં બાળક ઉધરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. મા અથવા બાપ દારૂ પીતાં હોય, ધરમાં કંછયા કંકાસ કરતાં હોય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હોય, તો તેવી વાતાવરણમાં ઉધરેલાં બાળકો તેવાંજ નિવડે તેમાં નવાઈ શી ? કોઈ વખતે નાનાં બાળકો ખરાબ શબ્દો ઉચારે છે, તો મોટાંએ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણ બાળક મોટું થતાં તેજ વાંક માટે તેને ઠપકો આપવો તે શું વ્યાજબી છે ? માટે બાળકને સાચી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો ઇલાજ છે તે એ, કે ખુદ માબાપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી બાળકના મન ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઈએ. માબાપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાણુ રાખવો અને કદી પણ ધણીધણીયાણીએ બાળકની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાએ ચુકવવા નહીં, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહીં.

પહેલેથીજ બાળક જેવું સમજમાં આવ્યું અને બોલવું ચાલવું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સવારે ઉઠ્યું કે મ્હોકું હાથ ધોતાં, તેને લાચકનો નાનો દાંતનો ખશ આપી અથવા આંગણાં ઉપર દાંતણુ આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર અંગોળ કરીને કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહીં કરતાં, તથા રમકડાં વગેરેની સંભાળ લેતાં ખરાબર શિખવવું જોઈએ. નાનપણથીજ તેને બીજાં બાળકો સાથે મુજી સમજીને રમતાં, તથા કોઈ વખતે પોતાના રમકડાં બીજાં નાનાં બાળકને આપી દેતાં શિખવવું જોઈએ, કે જેથી તે એકલપેટું નહીં બને. રમી રહ્યા પછી પોતાનાં રમકડાં પાછાં તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું, કે જેથી ધર અખતર જેવું નહીં રહે. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો તેની જગ્યાએ મુકતાં શિખવવું. તે બધું વગેરે સજો કરે, કે કપડાં

સાદ રાખે ત્યારે તેને શાખાશી અને ઉતેજનના શખ્દો કહેવા જોઈએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેળવવાની હોંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે બરાબર કરવાનું ચાલુ રાખે.

કદી પણ બાળકને માથાપે પોતાની ઉપર અથવા બીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસાઈ ભોગવવા દેવી નહીં જોઈએ. અલબત્તાં તેઓ સાથે વ્યાજની રીતે વર્તવું જોઈએ. ઘરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઈએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બાળકને પણ સારી કળવણી આપવાથી, અને સારી આદત પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતે પણ સુખી થશે, અને ઘડપણમાં માથાપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બાળકો સમજના થતાં માથાપને તરેહવાર સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કાણ કરે, કરીને તેને ઇલાહી ટીપ્પે, ઉડાવનારા જવાબ નહીં આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહીં રાખતાં, કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને સહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદી પણ તેને જીદું કહેવું નહીં, કારણ બાળકને માથાપ માટે મોટું માન અને ઉંચું મત હોય છે, તે ખોઈ દેવા જેવાં પગલાં કદી ભરવાં નહીં. એક વખત બાળકને માલમ પડે કે તેને ખોટું સમજાવવામાં આવ્યું છે, તો તેનો ભવિષ્યમાં હંમેશ માટે માથાપ ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે. બાળક સવાલ પુછે છે, તે પુરવાર કરે છે કે તેનું બેભુન ખિલે છે. એક ભેગનું ખિલતું કાઢ પણ રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બાળકો ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલનો સંતોષકારક જવાબ માથાપ કે લાગતાં વલગતાં તરફથી જ નથી મળતો, તો તેઓ નોકર નફર કે કાઢ બલતાં સલતાં પુછીને તેનો જવાબ મેળવવાની કોષેશ કરે છે. માટે સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે માથાપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી રીતે આપવા. તેમ કાઢાથી માથાપ અને બાળક વચ્ચે હંમેશનો પ્રેમ બાળે છે, એકમેકમાં વિશ્વાસ બેસે છે, અને ભવિષ્યમાં મુશ્કેલીના હીંગામમાં બાળક સલાહ માટે માથાપ પાસે જાય છે. નહીં તો પરાયાની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાની પુગે છે. દાખલા તરીકે કુટુંબમાં ભાઈ કે બહેનની આમદ થતી વખતે નાના બાળકો સવાલ પુછે છે, “એ બેબી ક્યાંથી આવ્યું?” “દાકટર

પોતાની બેગમાં લઈ આવ્યા ” કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે, તેને બદલે તેને સમજાવવામાં આવે કે “જેમ કુતરી કે ખીલાડીને બાળક થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બાળક આવે છે. બાળક નાણુક હોય છે તેથી માતાના પેટમાં એક કાચળીમાં તેને સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે,” તો વધુ સારી અસર થાય. બાળકને વળી એમ પણ સમજાવવામાં આવે કે એ બાબદસર તેને કાંઈ સાથે વાત નહીં કરવી, અને વળી તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે માઆપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બાળક કાંઈ અભણ કે અણુસમજ માણસ મારફતે આ એક મહાન અને ઉમદા દ્વંદ્વરતના ખનાવ વીશે ખોટા અને નુકસાણકારક ખ્યાલ નહીં મેળવશે.

બાળક સમજતું થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી, અને સવાલ જવાબ કરવાથી તેને અનુમાન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ ખિલશે.

ધણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પટાવીને, ધરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તેઓ કાણુમાં રહે છે, અને ઉપ-યોગી અને ઉદ્યોગી થતાં શિખેછે. સમજતું થાય ત્યાં સુધી તેમ કરવાનું જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં, હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જવાં પામે.

ધર્મનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બાળકને ધર્મનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ, અને તેના ફરમાનને માન આપતાં શિખવવું જોઈએ. સમજતું થતાં રોજ રાતે સુતી વખતે ખુદા પાસે પોતાને માટે તેમજ માઆપ માટે સારી કુવા માગતાં શિખવવું જોઈએ, કે મોટપણે ધર્મ વિસારી એસે નહીં. વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધર્મનું વધુ ને વધુ જ્ઞાન તેને આપવું જોઈએ. ધર્મ વગરનું ઈનશાન દોર સમાન છે.

સાફ ચારિત્ર ખિલવવા માટે, અને સદા સત્યને રસ્તે ચાલવા માટે સૌથી અગત્યની ચીજ ધર્મ છે. માનવી તંદરોસ્ત અને આબાદ હાલ-

તમાં હોય છે, ત્યારે બહુવાર ઇશ્વરને જીલી ગય છે, અને દુઃખ પડે છે, ત્યારેજ તેને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કામોમાં ધર્મ તરફ લોકોની બેદર-કારી અને કમઆસ્થા થઈ છે, અને તે કારણથી માણસના વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધર્મ, જે આંકાપ મુકે છે, તે ઘણે દરજ્જે દુર થયો છે. માણસની જીંદગીમાં બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણો, તથા અંદરના જીસ્સાઓ ઉપર કાબુ રાખવા માટે, ધર્મ અગત્યનો ભાગ બન્યો છે, કારણ તે માણસને કરણીનો કાયદો શિખવે છે. પોતે જે વિચારશે, બોલશે યા કરશે, તેને માટે આયદે તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદગુણી જીંદગી ગુજરવી સહેલ થઈ પડે છે.

ધર્મી તે માણસ નહીં કહેવાય કે જે કલોકો સુધી રોજ ચોપડી લઈને જાય, પણ ટક મળવે તારી મારી ગરદન કાપે, અથવા પોતાની ફરજો અદા કરવામાં પછાત પડી, જાણવાનું ચાલુ રાખે. ખરો ધર્મી, તે માણસ છે કે જે ચોપડી લઈને જાયતો નહીં હોવા છતાં, ખુદાને સદા પોતાનાં દિલમાં લઈને ફરતો હોય, ખુદાઈ રાહ પર ચાલતો હોય, સદગુણી જીંદગી ગુજરતો હોય, પોતાની ફરજો સારી રીતે અને ખુશીથી ખજવતો હોય, અને એકલો પોતાને માટેજ નહીં જીવતાં, કુટુંબ, કામ અને દેશનાં બધાં અર્થે પોતાની જીંદગીનો યોગ નહીં તો, થોડા ઘણો વખત પણ અર્પણ કરતો હોય.

આજે કેટલાંકો પોતાનો ધર્મ સમજવાની તકલીફ લેતાં નથી, પણ પારકા ધર્મો તરફ દોરવાય છે, અને તરેહવાર ફતવાઓ પાછળ વખત અને પૈસાની ખર્ચાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ધર્મની કેળવણી નથી ધરમાં અપાતી, કે નથી નિશાળમાં અપાતી. ખુદ માખાપો પોતેજ ધર્મનાં ફરમાનો સમજે નહીં તો બાળકને શું સમજાવે? દેશી-ઝોની કેટલીક નિશાળોમાં હાલમાં ધર્મનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાણવા જોગ છે, પણ ફક્ત ચોપડીમાંથી તરજુમો કરીને એસી નહીં રહેતાં, તે શિક્ષણ જીંદગીમાં કેમ કામે લગાડવું, તે સમજાવવું જોઈએ. સૌથી વધુ અગત્યનું છે તે એ કે તેઓને ધર્મનાં બીજાં સર્વ ફરમાનો જેવાં કે સત્યાય, તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, તેમજ પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માન ઇજ્જતથી કેમ ચાલવું, વગેરે, સમજાવવું અને

શિખવવું જોઈએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું ધણું પણ ધર્મનું જોહેન અને ઇતિહાસ પ્રગટી નિકળશે.

આજ કાલનો ઉધરતો વર્ગ ઉછાછળો, બેઅદબ અને રીતભાત વગરનો હોવાની ધણે ઠેકાણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકનો જાજો કસુર નથી. કસુર ખોટી કેળવણીનો છે. માઆપ, પહેલાં, જન્મથી નાનું અણુસમજ છે, દહાડે વારેનું થઇને શિખશે કરીને બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની આદત બરાબર ધડાઈ ચુકેલી હોવાથી, અને ધણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જેહેમત છતાં પણ બાળક સુધરતાં નથી.

સારી રીતભાત.

નાનપણથીજ બાળકને ઘરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઈએ. જે તેને તે શિખવવામાં નહીં આવે તો ખરું ખોટું તે કેમ સમજી શકે? બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આખર અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા નહીં વાપરવી, વગેરે ચીજો નાનપણથીજ તેઓને શિખવવી જોઈએ.

બાળક ઉપર ઘરતો આંકાપ રાખવાની અગત્યતા.

બાળક ઉપર પુરતો આંકાપ રાખવો જોઈએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો વખત પસાર કરે છે, ફરવા જાય છે ત્યારે કાણુ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, નિશાળમાં કેવી જાતનું શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બાળકાને કાણુનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની તકેદારી કરવાની માઆપની પવિત્ર ફરજ છે.

નાનાં બાળક બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બિલિપ્ટ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને શિખે છે, અથવા નોકરો માંહોમાંહું વાત કરે છે, તેટલાં બાળક બીન ઇચ્છિયા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં કુટેવો શિખે છે.

નાનપણથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે બે પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કાણું, તે જાણવાની મા કે આપ કોષેશ કરે તો કાંઈ પણ ખરાબ આદત, તેઓ અખત્યાર કરતાં હોય તો જણાઈ આવે, અને સમજાવીને તુરત તોડી નાખવાનું બની શકવા ઉપરાંત, બાળક અને મા આપ વચ્ચે વિશ્વાસનો મજબુત ગાંઠ બંધાશે.

ઘણાં બાળકો મોટાં થતાં અનવરતું છૂટાપણું લે છે, અને ન જાળવી રીતે વર્તે છે, તેનું કારણ એ છે કે નાનપણથીજ વાલીઓ તેઓ ઉપર પુરતો આંકાય રાખતાં નથી.

સાચા અને પ્રમાણિકપણું.

નાનપણથીજ બાળકને સાચું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઈએ. તેનું જીહું લઈ ચલાવવું નહીં જોઈએ. જે છોકરું ઘરમાં જીહું મોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે નિશાળમાં પણ મોટું બોલશે, ઠગાઈ કરશે, અને સૌથી વધુ, આગળ ચાલીને ધંધા ધાપામાં પણ તેમ કરી, આપદે કુટુંબ, કામ અને દેશને હાની પુગાડશે. આપણે ઘણા દાખલા જાણે છીએ કે જેમાં મોટા મોટા ઓધેદારો, લાંચ રસવત લખને ગરીબ લોકને નુકશાન કરે છે, અને દેશને પછાત નાંખે છે.

સાદા અને કરકસર.

નાનપણથીજ બાળકને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ, અને કપડાં, રમકડાં વગેરેની પૂરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઈએ. નાહકમાં કપડાં ફાડતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંજફોડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઈએ, કે જેથી કરકસર શિખે. એ ગુણ ખિતવવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાખડો બાળકને આપવો. તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. કરકસર શિખવા ઉપરાંત, જે તે પૈસા તે બાળકને નામે બેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગળ ચાલતાં કેળવણીમાં તેને કામ આવે.

મોજશોખ અને રમત ગમત.

બાળકને અલગતાં મોજશોખના સાધનો પુરાં પાડવા જોઈએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઈએ, નહીં તો ફરવા દરવાનો અને મોજમજલનો શોખ એટલો વધી પડશે કે મોટું થતાં બાળક શિખવા ઉપર પૂરતું ધ્યાન નહીં આપશે. નાનાં બાળકને નાટક સીનેમામાં નહીં લઈ જવું જોઈએ.

નાનપણમાં બાળકને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાના છે, અને જેમ તે રમશે, દોડશે, તેમ તેનું શરીર ખિલશે. ધણાં માબાપો જરા બાળક દોડ્યું તો પડી જાય તેની બ્હીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસ્તી તોફાન કીધું તો ધાક ધમકી આપે છે, પણ તેમ નહીં થવું જોઈએ. એ એક તંદરોસ્ત ઉધરભાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બાળક બીજી હાનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસ્તીખોર બાળકની રમતને સન્માર્ગે દોરવવાની કાષેશ કરવી જોઈએ.

વધુમાં, માબાપે બાળકની રમતમાં ભાગ લેવો જોઈએ, કે જેથી મા બાપ અને બાળક વચ્ચે પ્રીતનો ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

કસરત.

નાનપણથીજ બાળકને થોડું થોડું ધરતું કામ કાજ સોંપવું, જેનું કે મા અથવા બાપે પોતાને માટે જોઈતી કરતી ચીજને લાવ લઈ જાય કરતાં, રમકડાં સફાઈદાર રાખતાં, નાની ઝાડુ આપી કચરો કઢાડતાં, કપડાંને કડકા આપી સરસામાન તુંછતાં શિખવવું જોઈએ. વળી તેઓને લાયકની થોડી ધણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાની કસરત શિખવવી. ધરમાં મોટાં માણસો કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છોકરાઓને પણ ધરતું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં કાંઈ ખોટું નથી. આવી રીતે કેળવાયલા પુરૂષો ધરમાં અડી બીડીના વખતે મોટા મદદગાર થઈ પડે છે.

ધાક ધમકી.

બાળકને ધાક ધમકીથી, અને બ્હીક આપીને કાણુમાં રાખવાની કાષેશ કદી પણ કરવી નહીં. તેથી બાળકનાં બેજાં અને હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મોટાં માણસોને ગભરાટને લીધે કોઈ વખત ઝાડા થઈ આવે છે, અથવા કોઈ વખત બેભાન બની જાય છે, તો પછી આવા નાણુક જીવોને, રાતે જલદી સુવાડી દેવાની, અથવા મસ્તી કરતું કે રડતું અટકાવવાની નેમથી અંધારી ફાટડીમાં બંધ કરે છે, અથવા નોકરોને તરેદવાર બિલાંમણાં કપડાં પહેરાવી, તેઓની સામે મોકલે છે,

ત્યારે માઆપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કોઈ વખતે આવા શોક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી આળ-કનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણુ સુધી ચાલુ રહે છે. તેના દાખલા કેટલાંક ધુન્નરાં અને અડધાં ઘેલાં જેવા આશામીઓ પુરા પાડે છે.

નાનાં આળક અને નિશાળ.

કેટલાંક માઆપો આળકા કંટાળો નહીં આપે કરીને ત્રણ ચાર વરસના થતાં મહેતાજીની, અથવા કીનદરગારતન નિશાળમાં મોકલી દે છે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકાનાં ખભાં ઉપર નાંખે છે. તેવાં માઆપો ભૂલી જાય છે કે એક રૂ ૨૫ થી ૩૦) કમાનાર શિક્ષકની કાયનાત શું હોઈ શકે ? તેને પોતાને ઝાઝું આવડે નહીં તો આળકને શું શિખવે ? વળી તેને તો વર્ગમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમટાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક આળક ઉપર છુટી છુટી દેખરેખ રાખવી મુશ્કેલ છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નભરવશ બેસવું, તે પોતાનાં આળકનું ભવિષ્ય સિદ્ધા બનાવવા ખરાબર છે.

તદન નાનાં ઉધરતાં, કુમળાં આળક ઉપર હદબહારનો શિક્ષણનો બોળો નાખવાથી તેનાં ભેગાં ઉપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક આળક સંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે, અને ઉમ્મરે પુગતાં દુન્યવી ફરજો ઉપાડી શકશે. તેટલા માટે નાનપણમાં આળકનો બાંધો અને ચારિત્ર ખિલવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જેથી મોટપણે તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આખર ઇજ્જતવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો બને, કુટુંબ, કોમ, અને દેશને શોભા આપે, તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શેહેરીઓ થાય.



પ્રકરણ ૨૩ સું.

આળકને ઉછેરવામાં આપની ફરજ અને જોખમદારી.

ધણા પુરૂષો એમજ સમજે છે કે તેઓ કમાઈને લાવે અને ધણી-આણી અને આળકનું પાલણુ પોષણ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઈ ગઈ, અને બાકીનું બધું કરવાનું સ્ત્રીઓનું કાંમ છે. સ્ત્રીઓને માથે

ધણી જોખમદારી અને બોળે છે, જેવું કે ધર અને નોકર ઉપર દેખ-રેખ રાખવાની, બાળકો ઉધારવાની, ધરને લગતી દરેક ચીજ પુરી પાડવાની, માદાંની માવજત કરવાની, અને ધરનાંઓના પોશાક વગેરે પુરા પાડવાની છે. એ સઘળું બરાબર કરી શકવાને તેઓને બાળે વખતે જરૂરી કેળવણી અને તાલિમ પણ આપવામાં નહીં આવેલી હોવાથી, તે બોળે સરળ રીતે ઉઠાવવો તેઓ માટે બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. તેમાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાનું સઘળું તેને એકલીનેજ માથે નખાય, તો કુદરતી રીતે તે કામ સંતોષકારક રીતે થઈ શકે નહીં, તે સમજવું સહેલું છે. બીજાં દરેક કામમાં એક કરતાં બે ભેગાં વધુ સારાં પરિણામ લાવી શકે છે તેવીજ રીતે પુરૂષો, જેઓ બાળકને જન્મ આપવા માટે જોખમદાર છે, તેઓ પોતાનાં બાળકની કેળવણી અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણીઆણીઓને મદદ કરે, તો પોતાની ફરજ વધુ સારી રીતે અદા કાઢેલી ગણાશે. ખાસ કરીને છોકરાઓની કેળવણી અને રહેણી કરણી ઉપર આપ વધુ સારી રીતે દેખરેખ રાખી શકે છે. મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાને મા કરતાં આપ વધુ લાયક છે, કારણ ધણીકરી એમાંથી આપ વધુ કેળવાયલો હોય છે.

આપે પોતાના ગતી દાખલાથી પોતાનાં બાળક ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઈએ, પોતાનાં બાળક તંદરોસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળવી જોઈએ અને કાંઈ પણ ગતના. અને ખાસ કરીને ઉડતા ગરમીના રોગોથી નિરાળું રહેવું જોઈએ.

વધુમાં એક સ્ત્રીના મનની હાલત, તેનું સુખ, તંદરોસ્તી વગેરે તેના ધણીની વર્તણૂક ઉપર મોટો આધાર રાખતાં હોવાથી, પુરૂષોએ પોતાની સ્ત્રીઓ તરફ, ખાસ કરીને ન્યારે બાળક પેટમાં હોય ત્યારે, તથા બાળક જન્મ્યા પછી પણ, ધણી કાળજી રાખવી ઘટારત છે. તેવીજ રીતે બાળકનાં જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણ કરવાની તેની ફરજ છે. તેથી સ્ત્રી જલદીથી સારી થઈ, પાછી અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ધર અને કુટુંબ તરફની પોતાની ફરજો સારી રીતે બજાવવા ઉપરાંત, તેની બીમારી પાછળ ઝાઝો ખર્ચ નથી કરવો પડતો, એટલે આપદે ધણીને કાર્યદો થાય છે.

દરેક પરણેલાં બેડાંની પવિત્ર ફરજ છે કે સારા તંદરોસ્ત, અભ-
રાક, નીતિમાન શહેરીઓ નિવડે તેવાંજ બાળકને જન્મ આપવો. નબળાં
મગજનાં, નઠારી ચાલનાં, શરીરે દુબળાં, દુઃખી દરદી, અને બોડ આપ-
ણવાળાં, કુટુંબ, કામ અને દેશને બોળ સમાન થઈ પડે તેવાં બાળક
કરતાં, નહીં હોવાંજ સારાં.



થોડા અગત્યના “નકારો” (Don'ts.)

૧. તુરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડયું તેલ અથવા બીજે કાષ્ટ
પણુ બુલાવ્ય આપવો નહીં. માનું પહેલું દૂધ તે ગરજ સારે છે. પહેલા
થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે, તે અટકાવવા બેઠએ નહીં,
તેથી બાળકનો કોડો સાફ થાય છે. ત્યાર પછી પણ બાળકને જરા જરા-
માં એરંડયું તેલ પાવું નહીં, પણ જરૂર પડે ત્યારે શીલીપની મીલ્ક
ઓફ મેગનીસ્યા (Philip's Milk of Magnesia) નામની દવા
આપવી.

૨. માનું દૂધ ઘટ્ટ નહીં દેખાતું હોય અથવા બદલજમી કરતું
હોય, તો તુરત છોડવવું નહીં. સૌથી સરસમાં સરસ માતાનું દૂધ પાત-
ળુંજ હોય છે. બદલજમી ઘડી ઘડી દૂધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દૂધ હોય, તોપણ તે બાળકને પાવું
બેઠએ, અને તે વધારવાના સઘળા ઇલાજો અજમાવ્યા વગર, અને
ફાકટરની સલાહ લીધા વગર, કદી પણ છોડવવું નહીં.

૪. બાળકને ત્રણ કલાકની અંદર કદી પણ દૂધ પાવું નહીં.

૫. બાળકને રાતે દૂધ પાવું નહીં.

૬. બાળક રડ્યું કે બસ તુરત ધવડાવવું નહીં, પણ તે શું કારણે
રડે છે, તે શોધી કહાડીને તેનો ઇલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બાળકને પાવાનું ઉપરનું દૂધ ગળીનાં ઢાંકણ
એટળા અથવા બારીક મલમલનું કપડું ઢાંકીને ખુલ્લી હવામાં રાખવું.

૮. ઉપરનાં દૂધમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહીં.

૬. દૂધની બાટલી અને બોટલથી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦. પેટનું ડુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરફવાર દવાઓ દાકતરની સલાહ વગર કદી પણ આપવી નહીં.

૧૧. સખત ઝાડો કે બદલજમી થઈ હોય તો, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બાળકને રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બાળકનો વજન લેવો.

૧૩. બોટલથી કે અંગુઠો આપો વખત ચુસવા દેવો નહીં.

૧૪. ચોવીસ કલાક સુધી ઝાડો નહીં થાય તો તુરત ઇલાજ કરવો.

૧૫. ઘડી ઘડી બાળકનું મોઢું અંદરથી આંગળી નાખીને સાફ કરવું નહીં, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે. ફક્ત નહવડાવતી વખતે સાફ કરવું.

૧૬. બાળકને બંધાર ઓરડામાં રાખવું નહીં, પણ ઓરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. સરદી ખુલ્લી હવાથી થતી નથી, પણ બંધાર જગ્યામાંથી એકદમ ખુલ્લી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બાળક સુવે ત્યારે કદી પણ ઝીણાંમાં ઝીણાં કપડાંથી પણ તેનું મોઢું ઢાંકવું નહીં.

૧૮. બાળકને સુવાડવા માટે હિચ નાખવી નહીં.

૧૯. બાળકને કદી પણ મા સાથે બિછાનામાં સુવાડવું નહીં. તેને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આવતાં જતાંને પણ રમાડવા દેવું નહીં.

૨૦. બાળકને બેચેની અથવા કાંઈ પણ બીમારી થતાં તુરત દાકતરની સલાહ લેવી, તેમ કીધાથી આયદે પૈસાની અને બાળકની તંદરોસ્તીની બરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. બાળકનાં પિંછાનવાળા અથવા નોકરોને, બાળકને ચુંબન (Kiss) કરવા દેવું નહીં.



પ્રગટ કરનાર ડૉ. જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન,
ફૅરજેટ સ્ટ્રીટ, ગ્રાંટ રોડ, મુંબઈ, તે માટે ધી ઈંડસ્ટ્રીયલ
પ્રેસ, નં. ૯, એસ્ટીયન રોડ, ક્રાંટ, મુંબઈ મધે,
પીરોજશાહ બી. પાવરીએ છાપ્યું છે.

